



SÄFFLE SIMSÄLLSKAP

PM FREMEK OPEN

- Datum:** Söndag 28 april 2019
- Tävlingstider:** Söndag Pass 1 Insimning kl. 09.00 - 09.45 Tävlingskl. 10.00
Söndag Pass 2 Tävlingsstart 2 h efter Pass 1 är slut (inkl. Insimning) Mer information på ledarmötet.
- Efteranmälningar:** Registreras i **TEMPUS Anmälan** senast **torsdagen 25 april kl. 12.00**.
- Strykningar:** Strykningar kan mailas in till hakan.johansson@saffle.se till och med torsdag 25 April, 2019. Efter det hänvisar vi klubbarna till sekretariatet, alternativt till tränarappen. På tävlingsdagen ska strykningar ske en (1) timme före respektives tävlingspass början. Strykningar lämnas företrädesvis i tränarappen eller på strykningslistor med uppgivandet av simmarens unika ID-nr.
- Omklädning:** Sker i simhallens omklädningsrum med olåsta skåp. Medtag hänglås, arrangören ansvarar inte för förlorade värdesaker.
- Matbetällning:** Efter gren 13 tar vi lunchpaus. Det finns möjlighet att beställa lunch till en kostnad om 70 kronor. Anmälan är bindande och faktureras klubbarna i efterhand. Anmälan senast 21/4 til matbestallning@saffless.se
Anmälan
Senast 21/4
Matsedel: Köttbullar med mos, lingon, sallad och dryck. Alt. Nuggets och mos, kycklingburgare, vegoburgare och mos, lingon, sallad, dryck
- Ledarmöte:** **Samling Kl. 09.15 i rummet bredvid startpallarna.**
- Klubbinmarsch:** Kl. 09.50 samling i lilla bassängen, representeras av två simmare från varje klubb.
- Laguppställning:** Lämnas till sekretariatet senast en timme innan varje pass startar.
- Lagkapsregel förtydligande** **Start i vattnet. Vid vändning ska någon kroppsdel eller platta stöta i kaklet, vid växling ska simmaren stöta plattan i kaklet och näste simmare ta den och starta. Den tävlande måste hålla i plattan med båda händerna under hela loppet, dock får en hand släppas från plattan i vändning.**
- Försäljning:** Vi kommer att ha försäljning av kaffe, smörgås, godis m.m. i vår kafeteria.
- Upplysningar Säffle SS** Malin Borén tfn 070-221 34 41 E-post: malin@saffless.se Arrangemang Håkan Johansson tfn E-post: hakan.johansson@saffle.se TEMPUS mm

Hjärtligt välkomna till en trivsamtävling!