

# Malmsten Swim Open Stockholm

12-15 april



## Första samling/insim:

Torsdag 11 april (vi bestämmer tid under veckan)

Vid entren på rampen nedanför Clarion

## Tävlingsdagar:

Fredag 12/4 - Måndag 15/4

Invigning torsdag 5 april kl 17.45

## Insim

Morgnar: 08.00-09-15

Eftermiddagar; 14.30-16.15

## Tävlingstider: 10 banor försök och 8 banor i final.

Försök: 9.30 (fem snabbaste heaten i varje gren först + juniorheat på 100 och 200 sträckor)

B- & C-finaler: 16.30

A-finaler: 18.00

## Callroom:

Används till samtliga finaler (A-C) med samling 10 min innan

## Ansvarig tränare:

Anders 076-349 40 04

## Strykningar:

Meddelas i god tid

## Medtag:

Hänglås till skåpen, klubbkläder (nya t-shirten) extra frukost/återhämtningsmål att stoppa i er mellan loppet och skor att ha på fötterna när ni värmer upp!

**Vi går runt i klubbkläder inne på arenan under hela tävlingarna.**

## Mat:

Tyresö ordnar med luncher under tävlingarna.

*Vi försöker givetvis se till att titta på samtliga lopp inklusive när/om någon går till final.*

## Samling för ÅhhHH Tyresö:

15-10 minuter innan varje tävlingstart

**Grennummer**

Tors	1-8
Fre	9-17
Lör	18-26
Sön	27-34

***Observera att det gäller att hålla koll på om man simmar i de fem första (snabbaste) heaten.***

**Truppen:**

Christoffer Andersson	gr 11 100 br, 29 50 fri och 31 50 br
Tea Angerfeldt	gr 6 50 fj, gr 10 100 fj
Sofia Björkman	gr 22 200 br
Algot Lindwall	gr 1 200 br, 11 100 br och 31 50 br
Sara Olsson	gr 6 50 fj, 26 50 fri och 28 100 fri (reserv gren 2 200 fri)
Emma Parssons	gr 22 200 br (reserv gren 16 50 br)
Olle Sköld	15 50 ry, 19 100 fri, 25 100 ry och 29 50 fr

**Simma smart och LYCKA TILL, ÅhhHH TYRESÖ!**