



**PM**  
för  
**PINGVINRACET 1-2 FEBRUARI 2025**



**Var:**

Kungsbacka badhus i Kungsbacka

**Transport:**

Egen bil, men samåk gärna. Om våra tränare, som ska med, behöver skjuts hoppas vi att de kan åka med någon förälder som kör dit och hem.

**Samlings- och Tävlingstider:**

**LÖRDAG**

**Samling kl 07:45 i entré vid parkeringen. Entré på långsidan av arenan mittemot parkeringen, dvs inte arenans huvudentré.**

**FM:** Insim kl. 08:15 – 08:45, tävlingsstart kl. 09:00

**EM:** Pass 2; inget insim. tävlingsstart kl. 13:30

**SÖNDAG (enbart förmiddag)**

**Samling kl 07:30 i entré vid parkeringen. Entré på långsidan av arenan mittemot parkeringen, dvs inte arenans huvudentré.**

**FM:** Insim kl. 07:45 – 08:45, tävlingsstart kl. 09:00

**Till alla deltagare:** Alla är med på insimmet och kommer i tid till samlingen. På insimmet är det möjligt att träna starter och vändningar mm med tränare på plats samt bekanta sig med bassängen.

**Kostnad:**

100 kr/simmare och dag. Betalas till ASLS swish (123 196 34 61) senast 31/1. Ange simmarens namn och "Pingvinracet" i meddelande.

**Avanmälan:** Kan du inte vara med måste du meddela Maria Zetterdahl på mobil 0739-029568 senast 31/1 kl 12:00. OBS: Inga avanmälningar tas emot per mail.

**Ansvariga Tränare:**

**Lördag:** Tyra Karlsson Bender och Ellie Oskarsson



**Söndag:** Astrid Sandinge (& ev Tyra KB)

## Swimify:

Ni kan följa tävlingen live via;

<https://live.swimify.com/competitions/pingvinracet-2025-2025-02-01/events/entries/2/15>

Här hittar ni också start-, heat- och resultatlistor samt tidsplaner för resp pass.

Arrangörens PM hittar du här:

[https://cdn-eu.swimify.com/competition\\_files/3891b4a1-a1dc-41ac-89d3-c7dceb321e14/archive/62g0xy8m6flrzgm\\_Pingvinracet\\_2025\\_PM.pdf](https://cdn-eu.swimify.com/competition_files/3891b4a1-a1dc-41ac-89d3-c7dceb321e14/archive/62g0xy8m6flrzgm_Pingvinracet_2025_PM.pdf)

## Mat:

Ät en ordentlig frukost så att simmaren orkar prestera. Ta med ordentliga mellanmål och fyll på vattenflaskan. **Läsk, godis, kakor och nötter är inte tillåtet att förtära på plats.** Rekommenderas att ta med egen lunch om ni väljer att inte äta lunch på restaurang i Kungsbacka.

## Kläder:

Det är viktigt att hålla sig varm mellan simloppen. Ta med badkläder att byta med, klubb t-shirt, shorts och gymnastikskor samt badmössa och simglasögon. Glöm inte vattenflaska och att fylla den under tävlingen. Tänk på att vi inte har bikini eller badshorts när vi tävlar utan vi använder baddräkt och badbyxor. Dock är det OK att ha bikini eller badshorts på insimmet.

Ni kommer att få armband till skåp, men behöver dela två- och två. Banden ska lämnas in när tävlingen är slut. Borttappat band debiteras.

Rekommenderar att medföljande föräldrar har ombyte med för att ha i simhallen då det kan bli varmt.

## Övrigt:

Ansvariga tränare på plats ser till att simmare kommer till start/call room inför loppet. Om föräldrar tar med sin simmare ut från simhallen ska tränare informeras, så de vet vart simmare är och kan meddela föräldrar hur dags simmare måste vara på plats i simhallen igen för uppvärmning inför loppet.

Ansvarig tränare tar också hand om alla simmare under insimmet och guidar dem under hela tävlingen. Ibland behöver tränare hjälp av föräldrar, beroende på erfarenhet och antal tränare som är på plats. Vi jobbar tillsammans helt enkelt!

Föräldrars roll på tävlingar är framförallt att stötta och supporta alla simmare på plats med glada hejarop och pepp, hjälpa simmaren att få i sig mellanmål, vatten och mat samt att lära känna varandra.

## Deltagare:

### Lördag:

- Hugo Zetterdahl
- Maja Kristins



- Isak Tjus
- Hailey Eriksson
- Noomie Emanuel
- Mehrafarin Khani Parashkoh

**Lagkapp:**

4\*100 frisim mix; Maja, Noomie, Hailey & Isak (i denna ordning)

**Söndag:**

- Rakel Krus
- Edvard Agneskans
- Oscar Axling
- Elvira Eskhagen
- Aylin Toumari

**Lagkapp:**

4\*25 frisim mix; Oscar, Elvira, Edvard & Aylin (i denna ordning)

4\*25 medley mix: i denna ordning

- Ryggsim: Rakel
- Bröstsims: Elvira
- Fjäril: Oscar
- Frisim: Edvard

Om någon inte vill simma lagkapp, så vänligen meddela Maria senast fredag 31/1 kl 12:00. Lagkapp = stafett

**HEJA ALINGSÅS SLS!**