

Inbjudan till Märkesjakten

Söndag den 21 november i Sundbybergs simhall

Märkesjakten är framförallt ett evenemang för våra Medleysimmare men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för andra simmare i verksamheten. Alla som deltar är vinnare! Simmarna jagar sina egna tider satta gången innan. På varje distans finns stipulationstider att uppnå i tre steg, brons, silver och guld. Detta gör att killar och tjejer oavsett ålder kan simma tillsammans.

Första steget är att simma 25 meter av varje simsätt, när guldtiden uppnåtts i respektive simsätt fortsätter simmaren till 50 meter osv till 100 meter.

Märkesjakten är ett sätt att träna sig på ett tävlingsförfarande innan man tar steget att möta motståndare.

Regelverket tillämpas från 50 meter. Funktionärerna kommer dock att hålla ett vakande öga redan vid 25 meter.

Ang publik kommer information närmare inpå tävlingen.

Hur går det till:

Om du är osäker på vad du ska simma, prata med din tränare under träningarna inför Märkesjakten. Du anmäler dig själv (senast **onsdag den 17 november**) genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken *Anmälningar*.
- Välj *Märkesjakten*.
- Därefter fyller du i de **maximalt en gren per simsätt** du och din tränare kommit överens om.

Väl på plats i simhallen:

- Avprickning sker i övre entrén. När du är avprickad får du gå in och byta om. OBS! Vi stryker alla som inte är avprickade!
- Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (uppvärmning).

OBS Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, meddela detta snarast till kansli@ss04.se

Sista anmälningsdag 17 november

Viktiga tider

Avprickning, 15:30 – 16:00 (OBS! Se till att du blir avprickad!)

Efter avprickningen går du in och byter om.

Insim 16:00 – 16:30

Tävlingsstart 16:45

Grenordning:

Gren 1.	50 m Bröstsims
Gren 2.	25 m Bröstsims
Gren 3.	50 m Fjärilsims
Gren 4.	25 m Fjärilsims
Gren 5.	100 m Medley

Maximalt en gren per simsätt och person.

Ramsa:
Svart och röd kämparglöd,
svart och röd kämparglöd,
oh ah 04!

Priser

När du simmat klart går du fram till vårt medaljbord för att hämta en deltagarmedalj samt, om du behöver, ett diplom för att klistra fast dina märken på.

Efter att ha klarat guld på majoriteten av alla simsätten har ni dessutom möjlighet att köpa en pokal. Det finns en pokal för 25-meterssträckorna och en annan pokal för 50-meterssträckorna. Pokaler kan köpas i SS04s Shopp vid senare tillfälle.

Övrig information

Märkesjaktens funktionärer är uteslutande ideellt arbetande eldsjälar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning, riggning eller kanske kan vara speaker välkomnar vi gärna din hjälp. Om ni är intresserade, kontakta då Eva-Karin Fridsell på ekfridsell@gmail.com.

Kontakt

Frågor besvaras på e-mail (skicka även sjukanmälan hit): kansli@ss04.se