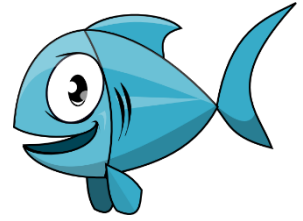




Vellinge Näsets SK inbjuder dig till tävlingen



Morgondagarnas

Söndagen den 19 mars på Vanningen

VNSK hälsar alla simmare i nivåerna guldhajen, medley och MD välkomna till Vanningen och vår nybörjartävling Morgondagarnas.

Här är tanken att lyfta fram simmarens egna prestation och att stimulera varje simmare att utmana sig själv. Föräldrar och anhöriga är välkomna för att heja på!

Vår förhoppning är att alla våra duktiga simmare vill vara med.

Välkommen med din anmälan **senast 13 mars!**

- | | |
|--------------|---|
| 17:00 | Samling för simmarna ombytta i landträningsrummet. Där möter simtränare upp och de går gemensamt in i simhallen för uppvärmningssim (insim) |
| 17:30 | Publikentré för föräldrar och anhöriga. Ingång till badhuset via föreningsingången. Obs! Inga ytterskor på i simhallen. |
| 17:40 | Tävlingsstart. |
| 18.45 | Beräknat slut |

Tävlingen avslutas med en stor prisutdelning när alla simmat klart.

Hur anmäler jag mig?

Maila din anmälan till info@vnsk.se. Ange: namn, födelseår, undervisningsgrupp, samt de grenar du vill simma.

Nedan kan ni se de distanser som finns. Alla som är med får en deltagarmedalj oavsett vilken tid man simmar på.

Gren	Distans
1	50m Frisim
2	25m Frisim
3	50m Bröstsims
4	25m Bröstsims
5	50m Ryggsims
6	25m Ryggsims
7	25m Fjärilsims

Man börjar med att simma 25m per simsätt. När man klarat stipulationstiden (se nedan) på en distans anmäler man sig på 50m på nästa morgondagartävling.

25m frisim 23.0 25m bröstsims 28.0 25m ryggsims 28.0

Om man anmält sig till tävlingen och blir sjuk eller får förhinder måste vi ha in **avanmälan** till info@vnsk.se senast kl 13.00 på tävlingsdagen.

Välkomna!

Vellinge Näsets simklubb