

## PM KRONOSKOGSRACET

**DATUM:** 3 juli 2021

**PLATS:** Kronoskogsbadet, Ljungby.

**BASSÄNG:** 50m-bassäng. Tävlningen simmas på 3 banor.

### TIDER:

PASS 1: Insim 09.30-10.30, Start 10.30, Slut cirka klockan 12.30.

PASS 2: Insim 13.15-14.00, Start 14.00, Slut cirka klockan 16.00.

### ÅLDERSKLASSER:

Damer och herrar öppen åldersklass.

Lagkapp Mixed.

### TÄVLINGSGRENAR:

50/100/200/400 frisim

50/100 bröstsim, ryggsim och fjärilsim

200 medley

4X100 frisim lagkapp mixed

### ANMÄLAN INDIVIDUELLA GREVAR:

Efteranmälan till individuella grenar sker via tempusanmälan senast fredagen den 2 juli klockan 12.00. Kostnad 50 kronor per start.

### ANMÄLAN LAGKAPP:

Anmälan till lagkapp görs via mejl till [simning@vaxjosimsallskap.com](mailto:simning@vaxjosimsallskap.com). Lagen kommer att sättas ihop på tävlingsdagen på plats och kommer att mixas mellan både kön och klubbar. Det kan även bli aktuellt att lagkapperna simmas som 3x100 alternativt 5x100 beroende på deltagarantal. Mejla namnen på de simmare som är intresserade av att simma lagkapp senast onsdag 30 juni.

### AVANMÄLAN:

Görs via tränarappen senast 60 minuter innan start för pass 1 och senast 30 minuter efter att pass 1 avslutats för pass 2.

### PRISER:

Vi kommer att ha heatpriser och grenpriser. Heatpris tilldelas vinnaren i varje heat. Grenpris tilldelas en deltagare i varje gren (lottas ut). Alla priser hämtas i sekretariatet.

### LUNCH:

Samtliga deltagare tar med sin egen lunch som kan ätas på badet. Lunchpausen kommer att vara cirka 45 minuter lång innan insim för pass 2 startar.

**PUBLIK:**

Varje anmäld simmare får ta med sig två anhöriga in på badet.

**OMKLÄDNING OCH TOALETT:**

Det kommer inte finnas tillgång till omklädningsrum eller toalett inomhus, men toalett finns utomhus. Alla klubbar får sätta upp egna tält för ombyte. Tillgång till utedusch finns.

**RESTRIKTIONER:**

Vi följer folkhälsomyndighetens bestämmelser och allmänna råd.

**GRENORDNING****PASS 1, FÖRMIDDAG**

1. 50 FRISIM D
2. 50 FRISIM H
3. 100 FJÄRILSIM D
4. 100 FJÄRILSIM H
5. 200 MEDLEY D
6. 200 MEDLEY H
7. 100 RYGGSIM D
8. 100 RYGGSIM H
9. 200 FRISIM D
10. 200 FRISIM H
11. 50 BRÖSTSIM D
12. 50 BRÖSTSIM H

**PASS 2, EFTERMIDDAG**

13. 100 FRISIM D
14. 100 FRISIM H
15. 50 FJÄRILSIM D
16. 50 FJÄRILSIM H
17. 100 BRÖSTSIM D
18. 100 BRÖSTSIM H
19. 400 FRISIM D
20. 400 FRISIM H
21. 50 RYGGSIM D
22. 50 RYGGSIM H
23. 4X100 FRISIM M

**PAUSER:**

Mellan en dam- respektive herrgren till nästkommande dam- respektive herrgren ska det vara minst 20 minuter. Om detta inte är möjligt utifrån anmälda simmare läggs pauser in. Detta för att ge simmarna goda förutsättningar till att simma flertalet tävlingslopp.

Mellan gren 22 och 23 är det en extra paus i 10-15 minuter för att de som simmar i gren 22 ska få vila mellan dessa grenar.

**KONTAKT:** För frågor eller funderingar, kontakta [simning@vaxjosimsallskap.co](mailto:simning@vaxjosimsallskap.co)