

Wisby SS Saturday Morning 5 på Gotland/Visby 16-18/10 2020

Hej! Här kommer PM till Saturday Morning 5 i Visby för simmare i B(inbjudna), A och Elit grupperna.

Deltagande simmare:

Fredrik Karlsson, Sammi Thai, My Larsson, Maja Björkbacka, Lovisa Laine, Elin Logander, Eric Åhlén, Mario Orrego, Ester Costa, Frida Karlsson, Ellen Roos, Olle Pettersson (NIU), Sigrid Bengtsson, Linnéa Magnusson, Ronja Larsén.

Ledare: Mikael Eriksson 0706-120326 och Måns Stomvall 076-3560645

KBT: Malin Sjöström

Samling: Samling Fredag 16/10 kl. 05:30 på morgonträningen på Munktelbadet, Kom i tid, så du kan lämna av din packning i klubbis!
Efter träningen är det frukost som du tar med dig själv i klubbis.

Avresa: I 2 minibussar, fredag 16/10 Nynäshamn kl. 11:25 – Färja till Visby (personbiljett inkl sittplats), anländer Visby ca 14.55. Ledarna har alla biljetter.

Hemresa: Söndagen 18/10 Visby kl 07.45 – Färja till Nynäshamn (personbiljett inkl sittplats) – anländer Nynäshamn ca 11.00. Hemma vid OK/Q8 cirka 12.30-13.00

Transport: Under tävlingen har vi 2 minibussar som vi använder från Eskilstuna.

Bagage: Handbagage: en ryggsäck/matsäck, allt annat bagage i bussarna, packa smart så du inte behöver packa om för att komma åt din mat.

Matsäck: Du måste ha med egen lunch att äta på färjan, det finns mat på färjan men det är väldigt dyrt. Första måltiden i klubbens regi är middag fredag (Tacos). Vid hemresan är den sista måltiden som är i klubbens regi söndag frukost.

Logi: Vi kommer bo på Stenkumla bygdegård på hårt underlag, ta med det du behöver för att kunna sova på hårt underlag (**tänk på att du måste bära allt själv!!!!**)

Mat: Frukost/lunch fredag har du med själv eller äter/betalar själv på färjan (runt 100 kr). Middag fredag, frukost lördag i Stenkumla bygdegård som vi gör själv, lördag lunch i Visby (med WSS), lördag middag i Visby (med WSS), frukost söndag i Stenkumla bygdegård, lunch söndag på färjan som du betalar själv (runt 100 kr), middag söndag hemma.

Återhämtningsmål:

Simmarna ansvarar själva för att köpa återhämtningsmål att äta efter träningarna. (finns nära badet på Östercentrum 3-4 min från badet)

Viktigt att ha med:

- Fickpengar
- Träningskläder för simning och landträning, handsprit! **En egen sjal/halsduk för att kunna ha runt ögonen (vi skall göra övningar där du inte får ha synen till hjälp)**
- Tävlingsbaddräkt/tävlingsbadbyxor
- Klubbkläder
- Vattenflaska
- Simutrustning
- Sovutrustning
- Hygienutrustning
- Vanliga oömma kläder för inom och utomhusbruk

Tävling: Insim 07.00, tävlingsstart 08.00, tävling klar ca 12.30, tävlingen kommer Eventuellt att direkt streamas. En "heat" lista finns hos Mikael Eriksson.

Övrigt: Vi skulle egentligen ha åkt hem med färjan kl 16.00 från Visby, den var fullbokad, därav att vi åker hem 07:45.

Eskilstuna Simklubb kommer byta om i ordinarie omklädningsrum, Wisby SS kommer ha omklädningsrum i gymnasikhallen, vi kommer sitta åtskilda i simhallen.

När vi äter kommer klubbarna sitta åtskilda, när vi gör gemensamma övningar görs dessa tillsammans men åtskilda. Vi har 3 ledare och Wisby 2 ledare på plats.

Coronaregler från Arrangören:

- Tävlingsarenan är under tävlingarna stängd för allmänheten och publik är inte tillåten.
- Omklädning sker i anvisade omklädningsrum och gärna innan man kommer till arenan, Eskilstuna Simklubb kommer ha 2 egna banor för insim.
- Uppvärmning sker utomhus.
- Varje förening kommer att få disponera ett eget avgränsat utrymme på läktaren.
- Begränsningar av antalet simmare på startbryggan kommer ske.
- Blir man sjuk, får man EJ vistas i arenan, detta gäller oavsett sjukdom och minsta symtom.
- Att hålla avstånd är allas ansvar.

Coronaregler från Eskilstuna Simklubb:

- Du skall ha egen handsprit med dig som du kan ha på dig under hela tävlingen, sprita händerna ofta.
- Spring **INTE** och krama människor du **INTE** sett på länge, detta måste funka nu!!
- Drink **INTE** ur någon annans vattenflaska.

- Sköts inte Coronareglerna blir du kommer du bli tillsagd. (Vi tänker inte springa omkring och vara poliser, men **försök** sköta reglerna tack!)
- Om du kan undvika omklädningsrummen och duscharna så är det bra.
- Håll avstånd. Vi **försöker** hålla 1-2 meters lucka till närmsta person.
- Var bara där vi får vara.

Ungefärligt schema: (de som redan har haft sitt första individuella samtal med Malin kommer ha sina samtal löpande där det finns tid, övriga kommer ha samtal på färjan, se nedan) Mikael och Måns kommer även under resan sitta i samtal med simmarna om deras ”mål” lappar som skrevs i somras.

16/10 Fredag

Morgonträning för alla 06.00 - 07.30, gemensam frukost för alla efteråt (egen)

Avresa mot färjan kl 08.30 i minibussar

Färjan går 11.25 från Nynäshamn. Egen lunch. Samtal på färjan med Malin för: My Larsson, Sammi Thai, Sigrid Bengtsson.

Färjan framme i Visby 14.55. Boende på Stenkumla bygdegård. Handla mat samt återhämtningsmål. Alla hjälps åt med middag på fredag kväll.

17/10 Lördag:

Insim kl 07.00

Tävling 08.00 - 12.00 (4 lopp)

Lunch på Joda kl 12.30 (Lasagne)

Aktiviteter tillsammans med Wisby Simsällskap 13.00-17.00, föreläsning första timmen och sedan andra aktiviteter.

Middag på Joda kl 18.00 (Kycklingspett och pommes)

18/10 Söndag:

Tidig frukost och städning.

Färjan hem går 07.45, anländer Nynäshamn kl 11.00. Samtal på färjan med Malin för: Fredrik Karlsson, Ester Costa, Olle Pettersson.

Egen middag på färjan.

Hemma OK/Q8 ca 12.30-12.45.