



Rutiner KM och Utmanaren

Var med och simma Utmanaren! Hur fungerar det?

- Vi simmar fem Utmanare under året
Två stycken under våren och tre under hösten i samband med KM (Klubbmästerskap)
- Nu börjar samlandet av fiskar att sätta på Utmanardiomet
Varje liten fisk har en stipulationstid
- När du har samlat alla fiskar i alla simsätt får du en pokal
Det finns tre pokaler i Utmanaren och för varje pokal blir utmaningen lite större.



Alla är vinnare! Deltagarmedalj

- KM 2 och Lucia-KM
Under dessa två tillfällen delar vi ut deltagarmedaljer. Övriga KM är bra tillfällen att prova på att tävla, du kan öva dig på att starta från pallen eller testa hur snabbt ditt ryggsim är.
- Fisken
För att få deltagarmedalj när du går i fisken behöver du bara delta på en utmanarsträcka under KM 2 eller Lucia-KM. Det spelar ingen roll vilken tid du får eller hur det går, medaljen är din för att du har deltagit!
- Hajen 1 till Teknik 2
För att få deltagarmedaljen behöver du bara ställa upp i 25 bröstsim, 25 ryggsim och 25 frisisim. Det spelar ingen roll vilken tid du får eller hur det går, medaljen är din för att du har deltagit!
- Teknik + & Ungdomsgruppen
För att få deltagarmedaljen behöver du ställa upp i varje simsätt, 4 grenar totalt. Vilka sträckor beror på om du klarat någon guldtid på 25m eller inte. Även här spelar det ingen roll vilken tid du får eller hur det går, medaljen är din för att du har deltagit!

- Anmälan
Du anmäler dig till Utmanaren via din tränare som i sin tur lämnar in denna anmälan till ansvarig tränare för tävlingen.
- När kan jag anmäla mig?
Anmälan till tävlingen görs minst en vecka innan tävlingsdagen. Detta för att genomförandet av tävlingen kräver en del planering. Din tränare kommer att hålla koll på detta.
- Avanmälan – om jag ångrar mig eller inte kan delta
Om du av någon anledning inte kan delta i tävlingen och du har anmält dig, kontakta din tränare. En avanmälan görs då och du stryks från deltagarlistan. Detta underlättar jobbet enormt för de som sitter i sekretariatet och för ansvarig tränare.
- Hur lång tid tar Utmanaren?
Tävlingen kommer inte att hålla på särskilt länge då det endast simmas max tre KM-sträckor. Såklart beror det även på hur många simmare som anmälts sig.