



**Motala Simsällskap**  
Träning, tävling, gemenskap och glädje sedan 1904



## Information om Sarahmärket HT20

I anslutning till Swim of Hope kommer man att kunna ta Sarahmärket, detta pågår under hösten och speciella tillfällen kommer att anordnas för märkestagning. När du tar Sarahmärket så går 10kr av intäkterna till Barncancerfonden, märket kostar 40 kr.

För att ta Sarahmärket ska man göra följande moment, tillsammans eller var för sig:

- Dyka från kanten / startpallen
- Kicka 5 fjärilskickar under vattnet
- Simma 25meter under 55,48 sekunder som är Sarahs världsrekord på 100m fjärilsim.



Du kan få mer information och anmäla dig till din ledare i din grupp, under följande lektioner kan man anmäla sig för märkestagning:

v47	22-nov		Lektion 10
v48	29-nov		Lektion 11
v49	06-dec		Lektion 12

**Lycka till!**



[K-bygg i Motala](#) sponsrar Sarahmärket - för Barncancerfonden och Motala Simsällskaps barn- och ungdomsverksamhet - för livet, hälsan och en livslång glädje till vatten!