

PM SUM-SIM Region

- Datum:** Helgen den 10 - 11 november 2018
- Plats:** Valhallabadet 25 meter, 8 banor
- Tider:**
- Lördag Pass 1:**
Samling för uppvärmning och avprickning **senast kl. 07.45**
Insimning kl. 08.00
1:a start kl. 09.00
- Lördag Pass 2:**
Samling för uppvärmning och avprickning **senast kl. 14.45**
Insimning kl. 15.00
1:a start kl. 16.00
- Söndag Pass 3:**
Se Pass 1
- Söndag Pass 4:**
Se Pass 2
- Tränare:**
- | | |
|-----------------|---------------|
| Ann Mårdbrink | 0703 - 787991 |
| Ebba Hellström | 0706 - 504867 |
| Johan Andersson | 0737 - 527980 |
- Aktiva:** Se bif. fil
- Strykningar:** Till Pass 1 **senast fredagen den 9 november kl. 15.00**
till ann.mardbrink@telia.com
- Mat:** Mycket **viktigt** att ni har med er någonting att äta och dricka under tävlingspassen.
- Avsimning:** Sker på anvisade banor i 50:an.
- Invigning:** Vi tar ut en simmare som skall vara med på invigning på plats på lördagen. Samling senast kl. 08.45 vid drickfontänen.
- Omklädning:** Ta med en 10-krona.
- Prisutdelning:** Sker enl. grenordningen i Inbjudan. **Kom i tid till prisutdelningen, och ha klubbkläder på prispallen.**
- Tekniskt möte:** Lördagen den 11 november kl. 08.00 i Fontänrummet.
- Åldersindelning:**
A/ 02 - 03
B/ 04
C/ 05 & Yngre
- Grenordning:** Finns i Inbjudan
- Lagkapper:** När du kommer till simhallen fråga tränaren - om du skall vara med i någon lagkapp.

Övrigt:

- ^ Glöm inte klubbkläder.
- ^ Glöm inte vattenflaska.
- ^ Glöm inte hopprep och gummiband.
- ^ Gympaskor för uppvärmning.

LYCKA TILL!

