

PM till Länstrofén 3/10 i Oskarshamn

Resa **Samling simhallens parkering 07.40**
Avresa från Värnamo 07.45, Simhallen

Hemkomst räkna med en ganska sen kväll.

Simmare

Linnéa Nguyen	Amna Cistic
Alexandra Ebbesson	Zoa Milenkovic
Dominic Nemeth	

Distanser Meddelas på bussresan, vi är ett lag så ändringar kan ske beroende på sjukdomar eller liknande.

Medtag Ett glatt humör, simkläder, landkläder (t-shirt, shorts, inneskor) mellanmål (till exempel frukt). Samt vattenflaska. Alla simmare får en F-län t-shirt och en badmössa.

Mat **Medtag egen lunch** och mellanmål, man får middag på kvällen innan hemresan.

Kostnad Pga att bussen blev dyr då det är lång resa kommer kostnaden per simmare bli ca 450kr. Faktureras i efterhand.

Tränare Lovisa Holm från Värnamo + minst en tränare/ledare från varje förening som skickar simmare.

Frågor Blir du sjuk meddela så snart du vet det till 070-690 58 66.
Har du några frågor är det bara att höra av sig via 070 – 690 58 66,
christoffer.arvidsson@varnamoss.se .

Övrigt Medtag hänglås till omklädningsrummet.

Lycka till!