



PM Östsvenska Cupen

Datum & Plats: söndagen 15/6 på Tinnerbäcksbadet (inomhus)

Samling: På hörnläktaren inne vid 50-metersbassängen klockan 08:25

Tränare: Ludvig, Filippa, Aarin

Kostnad: LASS fakturerar efter tävlingen.

OBS! I och med att du står med på deltagarlistan så **MÅSTE** tävlingsavgiften betalas även om du av någon anledning inte kan delta!

Utrustning: LASS kläder, badbyxor/baddräkt, simglasögon, badmössa (om detta används), handduk, gympaskor, vattenflaska, personligt entréband, eget mellanmål att ha under tävlingen samt ett glatt humör!

Grenordning: Se inbjudan och [Swimify - Östsvenskacupen](#)

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08:30-09:15	09:30

Deltagare:

Se separat lista

Lagkapper

LASS har ett antal lag anmälda till de olika lagkapperna. Har du i din anmälan uppgett att du önskar simma lagkapp är chansen stor att du blivit insatt i ett lag.

Lagen spikas av tränarna på plats, de går i samband med samlingen 08:25 igenom de olika lagkapperna och vilka som simmar i respektive lag.

Avanmälan:

Kontakta kansliet per mail så fort du kan vid sjukdom eller frånvaro av annan anledning. Detta för att underlätta för tränarna och för att strykningar ska komma in i rätt tid. Avanmälan behöver vara oss till handa senast **söndag 15/6 klockan 08:00**

Frågor?

Kontakta LASS kansli på info@lass.se