



# PM NUSS Äldre & Yngre

**Datum & Plats:** 28-30/6 på Centralbadet, Norrköping (utomhus)

**Samling:** Egen transport till och från Norrköping. Samling på bassängkanten i samband med insimsstart. Gäller lördag och söndag. På fredagen ska alla simmare vara på plats senast 1h innan tävlingsstart, om inte annat bestäms tillsammans med ansvarig tränare.

**Tränare:** Markus 070-8601029, Ponthus (fredag)

Markus 070-8601029, Ponthus, Ronja (lördag)

Emelie 070-9144801, Elise, Hugo (söndag)

**Kostnad:** LASS fakturerar enligt mall.

**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, tävlingsutrustning, gympaskor, vattenflaska, hänglås till skåpet, eget mellanmål att ha under tävlingen och ett glatt humör.

**Mat:** LASS har beställt lunch till samtliga deltagare som tävlar en eller två heldagar via arrangören. Har du meddelat att du önskar ordna lunch på egen hand så har lunch ej beställts via arrangören. Endast deltagande förmiddag alt. eftermiddag ordnar lunch på egen hand. Lunch serveras på Restaurang Hantverkaren, en kort promenad från badet.

**Grenordning:** Se inbjudan och [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)

**Tävlingstider:**

|        | Insim       | Tävlingsstart |
|--------|-------------|---------------|
| Pass 1 | 14:30-15:45 | 16:00         |
| Pass 2 | 07:15-08:15 | 08:30         |
| Pass 3 | 13:45-14:45 | 15:00         |
| Pass 4 | 07:15-08:15 | 08:30         |
| Pass 5 | 13:45-14:45 | 15:00         |

**Deltagare:**

Se separat lista

**Avanmälan:**

Kontakta din tränare per telefon, sms eller mail så fort du kan vid sjukdom eller frånvaro av annan anledning. Detta för att underlätta tränarnas jobb och för att hinna få in strykningar i rätt tid. Tränarna behöver få kännedom om eventuella strykningar senast 14:30 till pass 1. Till övriga pass behöver tränarna få kännedom om eventuella strykningar senast 30 minuter efter att föregående pass har avslutats. Vid strykningar på tävlingsdagen, kontakta ansvarig tränare för den dagen. Ansvarig tränare står listad med telefonnummer ovan.

**Frågor?**

Kontakta din tränare!