

PM UGP



Datum & Plats: 14-15/10 i Värnamo

Avresa: Från Linköpings simhall lördag 14/10 kl. 06:15 i gemensam storbuss. KOM I TID!

Hemresa: Vi åker hem direkt efter tävlingens slut söndag kväll. Beräknad hemkomst ca 20:30

Tränare: Emelie 0709-144801, Erika och Simon

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, eget mellanmål att ha under tävlingen, luftmadrass/liggunderlag, kudde, sovsäck/täcke och ett glatt humör!

Mat: LASS ordnar med följande måltider: lunch lördag, middag lördag, frukost söndag samt lunch söndag. Alla måltider serveras på Best Western Hotel.

Vid önskemål om lättare middag innan hemresa/under hemresan ordnas detta på egen hand.

Logi: Vi kommer att bo på Apladalsskolan, endast en kort promenad från simhallen

Grenordning: Se inbjudan och www.livetiming.se

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08:45-09:45	10:00
Pass 2	14:45-15:45	16:00
Pass 3	07:45-08:45	09:00
Pass 4	13:45-14:45	15:00

Deltagare: Se separat lista

Frågor eller eventuell avanmälan: Kontakta din tränare!