

PM Östsvenska Mästerskapen



Datum & Plats: 31/10 – 1/11, Tinnerbäcksbadet Linköping

Samling: Samling på bassängkanten i samband med insimsstart, om inte annat är överenskommet med din tränare.

Tränare: Lördag – Markus 070-860 10 29, Niklas 070-200 59 25, Julia, Erika, Ponthus

Söndag – Markus 070-860 10 29, Niklas 070-200 59 25, Emelie 070-914 48 01, Elise

Vid frågor inför tävlingen/tidiga strykningar, kontakta din tränare. Vid eventuella strykningar under respektive tävlingsdag, kontakta ansvarig tränare för just den dagen. Ansvarig/ansvariga tränare för respektive dag står uppskrivna med telefonnummer ovan.

Kostnad: LASS fakturerar.

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 och ett gott humör!

Mat: LASS har beställt lunch till de som anmält detta genom formuläret länkat till kallelsen. Se tid och plats för lunchservering i ordinarie PM. Kom ihåg att hämta ut matbiljett i tävlingsbyrån. Om du inte beställt lunch via formuläret ordnas lunch på egen hand.

Grenordning: Se inbjudan och [Swimify - Östsvenska Mästerskapen 25 yards](#)

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Lördag fm	08:30-09:45	10:00
Lördag em	14:30-15:45	16:00
Söndag fm	07:30-08:45	09:00
Söndag em	13:30-14:45	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. Sena strykningar kan komma att debiteras.

Strykningar till pass 1 ska vara inne senast 1 timme innan tävlingsstart. För övriga pass gäller att strykningar/ändringar är tränarna tillhanda 30 minuter efter att föregående pass avslutats.