

PM Höglandsdoppet



Datum & Plats: 23-24/3 i Nässjö

Avresa: Från Tinnerbäcksbadet, Folkungaplan 3A, lördag 23/3 kl. 06:15 i gemensam storbuss. KOM I TID!

Hemresa: Vi åker hem direkt efter lunch söndagen 24/3. Tävlingsens tredje och sista pass avslutas relativt sent, så beräknad hemkomst ca 17:00

Kom ihåg: Vid hämtning utanför Tinnerbäcksbadet behöver bussen stor plats. Vänligen ställ bilen så att bussen kommer fram till föreningsentrén vid Folkungaplan 3A utan svårigheter.

Tränare: Emelie 070-9144801, Erik 070-8824566, Elise, Mohammad och Ronja

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 i simhallens cafeteria.

Logi: Vi kommer att bo i en fritidsgård i nära anslutning till simhallen.

Lagkapper: Lass har en hel del lag anmälda, dessa tas ut av tränare på plats.

Grenordning: Se inbjudan och www.livetiming.se

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08:30-09:20	09:30
Pass 2	14:30-15:15	15:30
Pass 3	09:00-10:00	10:15

Deltagare: Se separat lista

Frågor eller eventuell avanmälan: Kontakta din tränare!