

SJÖHÄSTEN CUP



DATUM: 29 november

PLATS: Åbybadet; Mölndal

INSIM & TÄVLINGSTIDER

- Pass 1 (Lör fm): Insim: 8:00 Start: 9:00
- Pass 2 (Lör em): Insim: 13:00 Start: 14:00

TRÄNARE: Gustav, Martin, Annelie, Sara, Tindra, Alice

OMBYTE & AVSIM

Ombyte kommer ske i "allmänhetens" omklädningsrum. Våra kommer att användas av allmänheten då familjebadet är öppet.

Avsim sker i den grunda delen av bassängen. Viktig! Ingen lek får ske samt att ljudnivån hålls ner.

STARTLISTA: Finns på Swimify. Kolla gärna igenom så ni vet vilka grenar ni ska delta i.

STRYKNINGAR

Görs till tränarna som är med på tävlingen så snart som möjligt, men senast fredag 28/11 kl. 16:00

LAGKAPPER

Vi kommer vara med i lagkapperna. Lagen kommer att meddelas på plats. Om man inte är med kommer man ha förtur till nästa tävling.

Deltagarpris

Alla som deltar kommer att få ett deltagarpris. Det kommer att delas ut efter insimet på eftermiddagen. Om ni inte kommer delta på eftermiddagen meddela er tränare så får ni det innan ni går hem.

ÖVRIGT

Kom ihåg att ta med er en tröja, ett par byxor/shorts och ett par skor(gärna gympaskor) som ni kan ha på er mellan loppen. Det behöver inte vara Mass kläder.

Ta även med något att äta under tävlingen och en vattenflaska.