

USM-RIKSFINALER

DATUM: 23-25 Januari

PLATS: Valhallabadet, Göteborg

INSIM & TÄVLINGSTIDER

Invigningen är 23 januari med start kl. 15:40.

Insim i 25:an:

- Fredag pass 1: 14:00 – 15:30
- Lördag pass 2: 07:45 – 08:45 pass 3: 14:30 – 15:45
- Söndag pass 4: 07:45 – 08:45 pass 5: 14:30 – 15:45

Tävlingsstart:

- Fredag pass 1: 16:00
- Lördag pass 2: 09:00 pass 3: 16:00
- Söndag pass 4: 09:00 pass 5: 16:00
-

Insimning 50an: Extra möjlighet till insimning utanför insimningstider i 25an kan göras i 50an fredag kl. 10:00-14:00 samt i pausen mellan passen på lördag och söndag.

Avsimning: Sker i 50m-bassängen. 50m bassängen är även tillgänglig i pausen mellan passen.

TRÄNARE: Annelie Salmen

TRANSPORT & MAT

Mat från fredag lunch till och med söndag middag bokat på vårt hotel - scandic opalen. Mellanmål medtages själv.

OMBYTE

Omklädning aktiva sker i anvisade omklädningsrum.
Armband/taggar till skåp kommer att delas ut i samband med ackreditering. Ett förlorat band kostar sek 200 i ersättning och debiteras.

STARTLISTA: via swimify hittar ni **HÄR**

STRYKNINGAR

Görs till ansvarig tränare som är med på tävlingen så snart som möjligt, men senast 22 januari.



KOSTNAD

MASS står för startavgifter, kost och logi.

ÖVRIGT:

Under denna helg har vi bokat boende på Scandic Opalen. Vi vill även kickstarta tävlingen med en "press-träff". Vi kommer därför att samlas på hotellet, innan insimning på fredagen, där vi kommer att fotografera och intervjua er för hemsidan och sociala medier. Sedan går vi vidare för att äta en god lunch gemensamt innan insimmet startar.

Som representerar Mass på USM-riks skall samtliga deltagare ha på sig USM t-shirt vid detta tillfället samt under tävlingen.

NÄR: Fredagen den 23 januari kl. 12:00

VAR: Scandic Opalen i Göteborg

ANMÄLAN: Obligatoriskt deltagande, välkomna!