

PM Got Event / SERNEKE / arena Swim Open i Göteborg

9 - 11 september 2016

Deltagare: Se deltagarlista
Tränare: Leppe
Resa: Egen resa. Samåk gärna!
Mat: Följande har bokat mat:

Emilia	mat lör+sön	Hampus	lunch lörd,sönd
Elsa	+1 Lunch	Anna +1	mat lör
Simon	Lunch	Patrik	Mat lör+sön
Tilda	mat lör+sön	Melina	Mat lör
Emma	2 lunch	Marie	Lunch +1 lör+sön
Klara	mat lör+sön		

Serveras i V-hallen på Valhallabadet.

Tider: Fredag middag kl. 18.30 - 21.00
Lördag lunch kl. 11.00 – 14.00
Lördag middag kl. 17.30 - 20.00
Söndag lunch kl. 11.00 – 14.00

Övriga ta med MYCKET egen mat så att ni blir riktigt mätta!

Samling: I simhallen 10min innan insimmets start

Tävling: Valhallabadet, Göteborg

Omklädning: Ta med hänglås och 10-krona beroende på vilka omklädningsrum vi får.

Tider:

	Fredag	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Insim	16.00 – 17.15	07.15 – 08.35	13.30 – 14.45	07.30 – 08.45	13.30 – 14.45
Tävling	17.30	09.00	15.00	09.00	15.00

Invigning: Lördagen den 9 september kl. 08.40. Två representanter skall träffas bakom avskärningen i 25:an för en inmarsch SENAST kl. 08.30.

Strykningar: Pass 1 till Helle senast fredag den 9 sept. kl. 12.00.
För Pass 2 senast fredag den 9 sept. kl. 18.00 till Leppe
För Pass 3 - 5 innan föregående pass är avslutat till Leppe

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa)
TSS-overall och gymnastiskor
Vattenflaska
Bananer (frukt)
ETT GOTT HUMÖR!!!

Fullt ös, medvetslös! :)