

# Älgadoppet 21-22 april 2012 i Vargön

**Deltagare:**

**A:** Rasmus Olsson, Jesper Larsson, Steven Larsson, Sofie Jonasson, Malin Nilsson, Lovisa Styrenius

**B:** Ludwig Svensson, Linus Olsson, Jesper Eriksson, Elin Palmgren, Emilia Lundqvist-Jenc, Elin Lokrantz

**C:** Hampus Johannesson, Isak Lundgren, Daniel Stjärnberg, Isabelle Pettersson, Loella Kottusch, Kajsa Svensson, Annie Lätt, Melina Robertsson, Emilia Ström

**D:** Alexander Lindberg, Charkie Tranberg, Sara Metcalfe, Lithea Kottusch

**T:** Filip Grahn, Sixten Nilsson Selldén, Tuva Bodebring, Moa Eriksson, Ebba Jonasson, Izabella Thompson

**Ledare:**

Lena (lö)	073 - 529 06 86	Mary (lö)	073 - 595 90 34
Evelina (lö)	073 - 742 94 67		
Louise (sö)	073 - 374 21 18	Johanna (sö)	073 - 055 77 08

**OBS! Om du blir sjuk och inte kan delta så ringer du snarast till någon av dessa ledare och meddelar detta.**

**Resa:** Egen, försök samåka.

**Samling:** Vi samlas ombytta inne i Hallevidadet på ytan mellan stora och lilla bassängen.  
**Det är viktigt att ALLA kommer i god tid så vi vet hur vi ska anmäla lagkappslagen.**

**Tävling:** Hallevidadet i Vargön.

Tider:

	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Samling	07.45	13.45	07.45	12.45
Insim	07.00-08.30	14.00-14.50	07.00-08.30	13.00-13.50
Tävling	09.00	15.00	09.00	14.00

**OBS! 100 medley och lagkapper utgår ur pass 1**

**Inmarsch:** 08.45 med två deltagare från varje förening

**TSS-vrål:** 10 min innan varje tävlingspass.

**Omklädning:** Det kommer att bli trångt och besvärligt. Inga låsbara skåp. Ta hand om era värdesaker. Det bästa är om ni kommer ombytta och klara på morgonen och byter om efter tävlingarna.

**Mat:** Egen medhavd matsäck, snåla inte. Tävlingsdagen är lång och vattnet suger. Ta med frukt, som du kan äta under tävlingspasset, mellan loppet. Beställd lunch (Jesper Larsson, söndag) betalas i cafeterian.

**Strykningar:** Eventuella strykningar till pass 1 måste meddelas till Leppe (070 - 517 10 52) senast torsdag 16.00.

Övriga strykningar snarast, innan föregående pass är slut.

**Alltså: Strykningar till pass 3 måste meddelas lördagens ledare i god tid.**

Vid för sena strykningar kommer du att debiteras både start- och straffavgiften.

**Utrustning:** Tävlingsutrustning (badkläder, badmössa, simglasögon, handdukar, vattenflaska) TSS-overall, shorts, T-shirt, gymnastikskor. Matsäck. Ombyteskläder. ETT GOTT HUMÖR.

*Simma fort!*