

Junior-SM i Upplands Väsby

26-29 januari 2012

Deltagare: Martin Persson, Gustav Eriksson, Emil Cardebrant, Simon Nilsson, Jesper Lund

Ledare: Leppe 070 - 517 10 52

Supporter: Vår störste på hemmaplan - Tony Andersson 070 - 598 33 44

Resa: Onsdag 25/1 från Resecentrum. Samling i god tid innan avgång.

	Avgång	Ankomst
Buss	Trollhättan 09.30	Skövde 11.32
Tåg X2000	Skövde 11.47	Stockholm 13.50
Tåg SL	Stockholm 14.20	Uppl. Väsby 14.47

Alla måste kunna legitimera sig.

Hemresan löses individuellt med bil eller tåg.

Logi: Scandic Upplands Väsby, Hotellvägen 1. Tel.: 08-517 355 00.
15 min promenad från stationen. 2 min till badet.
Ett trebäddsrum behåller vi till måndag fm.

Mat: Onsdag lunch har ni med er och äter på tåget.
Se till att matsäcken täcker dina behov fram till middagen.
Luncher och middagar serveras i idrottshallen, som ligger i samma byggnad som simhallen. Frukost på hotellet.

Plats: Vilundabadet, Husarvägen 29, Upplands Väsby

Omklädning: Ta med hänglås.
Omklädning i badet eller i idrottshallen

Tävling:	Insim	Försök	Insim	Final	
Onsdag			16.00-21.00		
Torsdag	08.30-09.45	10.00	16.30-17.30	18.00	4x100 fr
Fredag	08.30-09.45	10.00	16.30-17.45	18.00	4x50 me, 4x200 fr
Lördag	08.30-09.45	10.00	16.30-17.45	18.00	4x100 me
Söndag	08.30-09.45	10.00	15.30-16.45	17.00	4x50 frsim

Invigning: Torsdag 17.40. Jesper Lund är vår representant

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa)
Vattenflaska, frukt
Hänglås
Ombyte, toalettartiklar
Matsäck för onsdagen
GOTT HUMÖR

MATSEDEL	Lunch: 11.30-14.00
	Middag: 19.00-21.00
<i>on mi:</i>	<i>Italiensk fläskgryta med ris</i>
<i>to lu:</i>	<i>Korvstroganaoff med ris</i>
<i>to mi:</i>	<i>Lasagne</i>
<i>fr lu:</i>	<i>Pasta med köttfärsås</i>
<i>fr mi:</i>	<i>Hackad biff med klyftpotatis och tzatziki</i>
<i>lö lu:</i>	<i>Pyttipanna med rödbetor</i>
<i>lö mi:</i>	<i>Fläsknoisette med klyftpotatis och rödvinssås</i>
<i>sö lu:</i>	<i>Kycklingfilé med risotto och marsalasås</i>

Simma fort!