

Magplasket i Lysekil

10 mars 2012

Deltagare: fm Emilia Ström
em Henrik Boban, Jesper Eriksson, Samuel Rudqvist, Ludwig Svensson.
Amanda Johansson, Elin Lokrantz, Emilia Lundqvist-Jenc

Ledare: Charlotte Traumer 070 - 343 21 01 (em)

Resa: fm Emilia åker dit på egen hand
em Bil från Älvhögsborg **kl. 11.30** (Dahl, Lundqvist-Jenc)
Bil hem efter tävlingarna (Dahl, Lokrantz)

Plats: Gullmarsborgs Simhall i Lysekil

Tävling:

	Pass1	Pass 2
	2000 och sen	1999 och tid
Insim	08.00	13.00
Tävling	09.00	14.00

Omklädning: Flickor behöver en 1-krona och pojkar en 10-krona till omklädningslådan.

Strykningar: Senast torsdag 8/3 kl. 12.00 till kenfo@telia.com

Mat: Lite fika och frukt skadar inte att ha med sig.

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).
Fika, frukt och vattenflaska.
Mynt till omklädningslådan
ETT GOTT HUMÖR!

Tävlingsutrustning

- Badbyxor/baddräkter. Helst torr baddräkt till varje lopp.
- TSS-badmössa (+ reserv). Du får inte tävla i annan badmössa.
- Simglasögon (+ reserv), hela.
- Träningsoverall. För att kunna lämna simhallen och värma upp.
- TSS kläder, T-shirt, shorts mm.
- Gymnastikskor. Du ska inte gå omkring barfota och badskor är värdelösa i uppvärmningen.
- Handdukar, så du kan torka dig ordentligt innan du klär på dig mellan lopp.
- Vattenflaska. Det är varmt i simhallen och du förlorar mycket vätska under en tävlingsdag.
- Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan lopp. Speciellt bananer.

Simma fort!