

NUSS (50m) Linköping - 6-8 juli 2012

Deltagare: Johanna André, Steven Larsson, Malin Nilsson, Ludwig Svensson

Ledare: Lennart Sundewall 070 - 517 10 52
Riitta André 076 - 623 74 98

Resa: Från Älvhögsborg fredag kl. 10.00
Minibuss

Logi: Golvlogi i skolsal.

Ta med: ***Madrass, sovsäck / lakan, kudde, pyjamas och toalettartiklar. Ombyteskläder.***

Tävling: Tinnerbäcksbadet 50 m, 8 banor, utomhus. Torkelbergsgatan.

Tider:

| | | Insim | Tävling |
|--------|--------|---------------|---------|
| Fredag | Pass 1 | 14.30 - 15.45 | 16.00 |
| Lördag | Pass 2 | 07.00 - 08.15 | 08.30 |
| | Pass 3 | 13.30 - 14.45 | 15.00 |
| Söndag | Pass 4 | 07.00 - 08.15 | 08.30 |
| | Pass 5 | 13.30 - 14.45 | 15.00 |

Omklädning: Sker i den vita byggnaden precis vid ingången. Endast ett fåtal skåp.

Ta med: ***Hänglås.***

Mat: Egen matsäck för att klara er fram till fredag middag.
Alla måltider serveras på Anders Ljungstedts Gymnasium,
som ligger på 15 minuters gångavstånd från badet. Anders Ljungstedts gata 1.
Förhandsbokat fredag middag t.om. söndag lunch.
Söndag middag någonstans på vägen hem.

Ta med: ***Pengar till söndag middag.***

Strykningar: Pass 1: Senast fredag 15.00.
Pass 2-5: Senast 30 min efter föregående pass avslutats.
Alla strykningar lämnas i tävlingsbyrån.

Utrustning: Tävlingsutrustning, TSS-overall, gymnastikskor, vattenflaska, frukt.

KOLLA VÄDERLEKEN!

Är det kyligt och blåsig behövs varma kläder, flera lager, mössa, vantar.

Är det varmt och soligt behövs solskydd för huvudet (t.ex. keps).

Regnkläder kan vara bra att ha om väderleken visar sin sämsta sida.

Parkas / badrock är alltid bra att ha med.

Ta med: ***Plastsäck (sopsäck) för förvaring av din utrustning vid regnväder.***

Vi tar med: ***Tältet och ser om vi kan sätta upp det någonstans.***

ETT GOTT HUMÖR!

Simma fort!