

NUSS Äldre i Örebro

27-29 januari 2012

Deltagare: Rasmus Olsson, Jesper Larsson, Steven Larsson
Sofia Jansson, Sofie Jonasson, Malin Nilsson, Isabelle Stenvold
Lovisa Styrenius, Ellinore Irvejord, Elin Jonasson, Johanna André

Ledare: Riitta André 076 - 623 74 98
Helena Hultman 070 - 720 27 75
Olov Samuelsson 073 - 509 01 03

Resa: Minibuss 1 från Älvhögsborg fredag kl. 12.30 - Riitta kör
Sofia, Sofie, Malin, Isabelle, Lovisa, Johanna
Minibuss 2 från Älvhögsborg fredag kl. 15.00 - Helena kör
Olov ansluter i Örebro Rasmus, Jesper, Steven, Ellinore, Elin

Logi: Golvlogi i Skolsal.

Tävling: Gustavsviksbadet, Stenbackevägen i Örebro

Tider:

		Insim	Tävling		
Insläpp 07.00	Fredag	Pass 1	16.30 - 17.20	17.30	
	Lördag	Pass 2	07.15 - 08.15	08.30	08.20: Prisutdelning gren 1-6
Pass 3		13.30 - 14.45	15.00	14.50: Prisutdelning gren 21-25	
Insläpp 07.00	Söndag	Pass 4	07.15 - 08.15	08.30	08.20: Prisutdelning gren 40-44
		Pass 5	13.30 - 14.45	15.00	14.50: Prisutdelning gren 59-63

Lagkapper: Vi deltar i alla flicklagkapper och med två lag i 4x50 medley och frisim.

Omklädning: Pojkar 10:- krona, Flickor 1:- krona. Dela skåp med varandra.
Borttappad nyckel kostar dig 300:-

Mat: Egen matsäck för att klara er fram till middagen.
Alla måltider från fredag middag till söndag lunch förbeställda
och serveras enligt anvisningar från arrangörerna.
Söndag middag någonstans på vägen hem.

Strykningar: Pass 1: Senast fredag 16.30 till sekretariatet.
Pass 2-5: Senast 30 min efter föregående pass avslutats.

Utrustning: Tävlingsutrustning, TSS-overall, gymnastikskor, vattenflaska, frukt.
Matsäck för fredagens behov till den sena middagen. Pengar till söndagens middag.
Utrustning för golvlogi, varm pyjamas, toalettartiklar, ombyteskläder.
ETT GOTT HUMÖR!

Simma fort!