

Älgadoppet 6-7 april 2013 i Vargön

- Deltagare:** **AB:** Samuel Rudqvist, Amanda Johansson, Linnéa Guldbrand, Lovisa Faarinen, Kajsa Svensson, Elin Lokrantz
C: Ludwig Lorentzon, Isabelle Pettersson, Loella Kottusch, Klara Hasslin, Annie Lätt, Melina Robertsson, Emilia Ström
D: Albin Westerlund Karlsson, Adam Freeman, Charlie Tranberg, William Hägg, Mimmi Langer, Sara Metcalfe, Tilda Hellström, Sara Lundqvist Jenc, Lithea Kottusch, Tuva Bodebring,
T: Michael Matei, Balint Kis, Sigge Larsson, Kasper Bergman, Olle Wising, Hugo Fransson, Julia Eklund, Ida Hildebrand, Emmie Höög, Sofia Tranberg

- Ledare:** Helena Hultman 070 - 720 27 75 Lennart Sundewall (Pass 3)
Charlotte Traumer 070 - 343 21 01 Teknikskoleledare

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 Hallevidbadet på ytan mellan stora och lilla bassängen.
Det är viktigt att ALLA kommer i god tid så vi vet hur vi kan anmäla lagkappslagen.

- Tävling:** Hallevidbadet i Vargön.

Tider:

	Lördag		Söndag	
	Pass1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Samling	07.45	13.45	07.45	13.45
Insim	07.00-9.00	14.00-14.50	07.00-08.50	14.00-14.50
Tävling	09.10	15.00	09.00	15.00

Eftermiddagspasset kan tidigareläggas

- Inmarsch:** 09.00 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.
Matbiljetter till beställda luncher (Kasper Bergman 3 st lö, Mimm Langer 2 st lö, Isabelle Pettersson 3 st sö, Helena Hultman lö-sö) hämtas i cafeterian.

- Strykningar:** Eventuella tidiga strykningar till pass 1 måste meddelas till Leppe (070 - 517 10 52) senast torsdag 19.00.

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, gymnastisk skor. Matsäck. Ombyteskläder.

Den här tävlingen behöver du HEL OVERALL och GYMNASTIKSKOR för att kunna vistas i uppvärmningstältet så mycket som möjligt.

ETT GOTT HUMÖR.

Ha kul och simma fort!