

SUM-Sim lång bana 2013

26-30 juni 2013 i Landskrona

Deltagare: Samuel Rudqvist, Steven Larsson

Ledare: Lennart Sundewall 070 - 517 10 52

Resa: Samuel egen resa onsdag.
Steven tåg fredag. Från Trollhättan 09.39 och ankommer till Landskrona 13.23.
Leppe hämtar på stationen i Landskrona.

Logi: Borstahuset i stugor. Tillsammans med Uddevalla Sim.
Ta med lakan och örngott (kudde).
Samuel onsdag-lördag (sista natten på luftmadrass)
Steven fredag - söndag

Mat: Frukost i stugorna
Lunch och middag på Hotell Öresund

	Lunch	Middag
Onsdag		???
Torsdag	Lasagne	Köttgryta med ris
Fredag	Kyckling wok	Ostgratinerad kassler
Lördag	Korv Stroganoff	Pytt i panna
Söndag	Pasta med skinksås	

Tävling: Citadellbadet, Landskrona, utomhus 50-m bassäng med saltvatten.
Försökspassen börjar 09.00 alla tävlingsdagarna.
Finalpassen börjar 16.00 alla tävlingsdagarna (onsdag 18.00).
Insim 07.30 - 08.45 innan försöken och 14.00 -15.45 innan finalerna.
Samuel simmar in 16.00 på onsdagen.

Utrustning: Tävlingsutrustning för utomhustävling.
Det kan vara varmt, kallt, blåsigt, soligt, regnigt - **var förberedda!**
Lakan, örngott, pyjamas, toalettartiklar, (Samuel luftmadrass)
Ombyteskläder
Fickpengar till frukt och mellanmål.

Simma fort!