Trandoppet i Falköping

söndag 24 februari 2013

Deltagare:	Lovisa Faarinen, Hugo Fransson, Klara Hasslin, Hampus Johannesson, Amanda Johansson, Mimmi Langer, Sara Metcalfe, Isabelle Pettersson, Melina Robertsson, Emilia Ström, Charlie Tranberg, Albin Westerlund Karlsson	
Ledare:	Evelina Martinson	070 - 742 94 67
	Johanna André	073 - 055 77 08
Resa:	Egen, försök samåka	
Plats:	Odenbadet, 25 m-bassäng med 6 banor Götavägen 30, Falköping	
Tävling:	Ett (1) tävlingspass	Insim 08.30 Tävling 09.30 Lunchpaus 40 min efter gren 16
Inmarsch:	09.15 med två simmare från varje förening. Samling utanför äventyrsbadet.	
Omklädning:	10-krona behövs till omklädningsskåpen. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet.	
Strykningar:	Tidiga strykningar till Leppe (070-5171052) senast fredag 16.00. Senare strykningar till sekretariatet senast söndag 09.00 för att slippa straffavgift.	
Mat:	Egen välfylld matsäck, så ni slipper gå hungriga. Godiset sparar ni till hemresan.	
Utrustning:	Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa). Fika, frukt och vattenflaska. 10-krona till omklädningsskåpen. Egen stol rekommenderas till föräldrar och tränare. ETT GOTT HUMÖR!	

<u>Tävligsutrustning</u>

- 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 loppen.
- Vattenflaska. Det är varmt i simhallen och du förlorar mycket vätska under en tävlingsdag.
- Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan loppen. Speciellt bananer.

Friskt vågat är hälften vunnet!