

UGP 4 i Mölndal

12-13 oktober 2013

Deltagare: Logi fr-sö: Steven Larsson, Samuel Rudqvist, Jesper Eriksson, Amanda Johansson, Lovisa Faarinen, Olivia Rudqvist, Elin Lokrantz, Kajsa Svensson
Logi lö-sö: Emilia Lundqvist-Jenc, Loella Kottusch, Melina Robertson, Klara Hasslin, Malin Nilsson (ej pass 1)
Utan logi: Ludwig Lorentzon, Emilia Ström (endast lördag)

Ledare: Leppe (fr-sö) 070 - 517 10 52 Helena (lö-sö) 070 - 720 27 75

Resa: Fredag: Minibuss efter fredagens träning (för de som skall ha logi fredag-söndag).
I övrigt resa i egen regi. Helena kör på lördag morgon.

Plats: Åby Simhall i Mölndal

Samling: Vi samlas i badet innan morgoninsimmet 07.30
Eftermiddagens insim påbörjas tidigast 14.15

Tävling:

	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass2	Pass 3	Pass 4
Insim	07.30	14.00	07.30	14.00
Tävling	08.30	15.00	08.30	15.00

Omklädning: Nycklar hämtas ut av ledarna vid ankomst. 2 simmare/ skåp.
Efter avslutad tävling återlämnas nycklarna till Helena.
Borttappad nyckel kostar dig 100:-.

Mat: Luncher på IKEA om du inte har med egen matsäck.
Sportkortsmiddag på Scandic kostar 119:-. Vi kan nog hitta något billigare.
Ta med pengar till maten.

Strykningar: För pass 1: Senast fredag 11/10 kl. 15.00. Lämnas till Leppe
Pass 2-4: Innan föregående pass avslutas. Lämnas till din tränare.

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa)
Gymnastiskor, TSS-overall, vattenflaska, frukt
Matsäck / Pengar till mat
Pyjamas och toalettartiklar för alla som har logi.
ETT GOTT HUMÖR!

Friskt vågat är hälften vunnet!

Ha kul och simma fort!