

Ullbergstrofén

2-4 maj 2014

Deltagare: Amanda Johansson, Lovisa Faarinen, Olivia Rudqvist, Elin Lokrantz, Kajsa Svensson, Annie Lätt (ej sön), Johanna André (ej fredag), Malin Nilsson (end. söndag)
Steven Angelo Larsson, Samuel Rudqvist, Jesper Eriksson, Balint Kis

Tränare: Lennart Sundewall 070 - 517 10 52
Helena Hultman 070 - 720 27 75

Transport: En minibuss och ev. en bil går ner fre, lör morgon och sön morgon och hem fre kväll.
Hur minibussen och bilen åker hem beror på hur många som går till final/vill gå på Liseberg.
Avresa från Kanaltorget: Fredag 12.45, lördag 06.15 och söndag 06.15

Tider:

	Fredag	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Samling	14.00	07.20	*	07.20	*
Insim	14.00	07.00	13.15	07.00	13.00
Tävling	15.30	08.30	14.45	08.30	14.30

Bra och rejäla insimngar på morgnarna är att rekommendera.
Inte bara för att väcka kroppen utan även för att få så mycket träning som möjligt i lång bassäng. Använd gärna alla 45 minuterna.

Strykningar: Pass 1: Lämnas till Helena innan kl 11.00 på fredagen
Pass 2-5: Lämnas till Helena innan föregående pass är slut

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservbadmössa och reservglasögon)
TSS-overall och gymnastikskor
Vattenflaska
Pengar till lunch
Bananer (frukt), att äta mellan loppen
ETT GOTT HUMÖR!
Vi väntar med godis o.dyl. till tävlingarna är slut.

Hej och hå, fort ska det gå! :)

