

NUSS Norrköping

3-5 juli 2015

Deltagare: Hugo Fransson, Charlie Tranberg, Hampus Johannesson, Jesper Eriksson, Gabriel Lindeblad, Rasmus Kristiansson, Gustav Lokrantz, Olivia Rudqvist, Emelie Särkiniemi Carlsson, Amanda Johansson, Elsa Olofsson, Tilda Hellström, Tilde Johnsson, Annie Lätt, Sara Metcalfe

Tränare: Lennart Sundewall 070 - 517 10 52
Malin Nilsson 076 - 191 23 98

Transport: Minibuss.
Avfärd från Kanaltorget 10.30
Kom gärna i god tid!

Boende: Vi bor på Jönsbergsskolan, en bit från Centralbadet i Norrköping

Mat: Ät ordentlig frukost innan ni åker på fredagen och ta med lunch som ni kan äta i bussen!
Alla måltider serveras på Ljuraskolan.
Mat söndag kväll äts på vägen hem, förmodligen McD eller dyl.

Plats: Centralbadet, Norrköping utomhusbassäng 50 meter
Ta med hänglås till skåp!

Tider:

	Fredag	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Insim	14.30	07.00	14.30	07.00	13.30
Tävling	16.00	08.30	16.00	08.30	15.00

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.

Strykningar: Strykningar innan avresa lämnas till Helena 070 - 720 27 75
Övriga strykningar till Leppe på plats

Utrustning: Mat till fredag lunch och extra mellanmål till denna dag
Tävlingsutrustning (inkl. reservbadmössa och reservglasögon)
gärna mörka glasögon då vi simmar utomhus
TSS-overall och gymnastikskor
Regnkläder och solglasögon/keps för olika väderlek (kan ändra sig snabbt)
Sopsäck i plast att ha sakerna i vid regn.
Varma kläder, mössa och vantar ifall det blir kallt.
Vattenflaska
Pengar till söndag middag
Bananer (frukt), att äta mellan lopp
Luftmadrass och sovsäck, kudde
Pyjamas, toalettartiklar
ETT GOTT HUMÖR!
Vi väntar med godis o.dyl. till tävlingarna är slut.

Hej och hå, fort ska det gå! :)