

UGP 4 i Mölndal

10-11 oktober 2015

Deltagare: Se deltagarlista

Ledare: Helena 070 - 720 27 75
Johanna 073 - 055 77 08

Resa: Samåkning är att rekommendera

Plats: Åby Simhall i Mölndal

Samling: Vi samlas i badets entré innan morgoninsimmet **07.20**
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.
Ta med pengar till maten.
Se till att du har skjuts till IKEA om du vill äta där!!!

Strykningar: För pass 1: Senast fredag 9/10 kl. 15.00. Lämnas till Helena
Pass 2-4: Innan föregående pass avslutas.

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa)
Gymnastiskskor, TSS-overall, vattenflaska, frukt
Matsäck / Pengar till mat
ETT GOTT HUMÖR!

Hej och hå, fort ska det gå!