

Ullbergstrofén

24-26 april 2015

Deltagare: Amanda Johansson, Lovisa Faarinen, Olivia Rudqvist, Elin Lokrantz, Kajsa Svensson, Annie Lätt, Johanna André, Klara Hasslin, Melina Robertson, Marie Håkansson, Samuel Rudqvist, Jesper Eriksson, Balint Kis, Ludwig Lorentzon, Hampus Johannesson

Tränare: Helena Hultman 070 - 720 27 75
Riitta André 076 - 623 74 98

Transport: En minibuss går ner på fredagen och hem på söndagen efter finalerna. Cissi, Annies mamma och Kajsa, Olivia och Samuels mamma kör även de ner. Hem hoppas vi på föräldratransporter förutom den minibuss som åker. Vi åker från Kanaltorget kl. 13.00 på fredagen.

Boende: Vi bor på Göteborgs Vandrarhem på Mölndalsvägen 23 (031 - 40 10 50)

Mat: Middag fredag och lunch lördag och söndag äts på Restaurang Ullevigatan. Middag lördag kväll äts på Liseberg. Ta med pengar till den middagen! Frukost fixar vi själva på vandrarhemmet

Liseberg: Gratis inträde till Liseberg, som vi går på efter finalerna på lördag eftermiddag.

Tider:

	Fredag	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Samling	14.15	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.

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 lördag middag
Bananer (frukt), att äta mellan lopp
Lakan och örngott
Pyjamas, toalettartiklar
ETT GOTT HUMÖR!
Vi väntar med godis o.dyl. till tävlingarna är slut.

Hej och hå, fort ska det gå! :)