

# DM/JDM/UGP3

10-12 juni 2016

**Deltagare:** Se deltagarlista

**Tränare** Helena Hultman 070 - 720 27 75 (borta mellan 10.00-11.30 på fredagen)  
Emilia Lundqvist Jenc 070 - 068 41 39  
Helena Larsson 073 - 334 51 32 lör + sön fm bara

**Mat:** Fredag: Emilia, Tilda  
Lördag: Emilia, Tilda, Marie x2, Ida, Olle  
Söndag: Emilia, Tilda, Marie x2, Ida, Olle

**OBS! Det kommer bli låååånga pass så ta med ordentligt att äta mellan loppn!!**

**Tider:**

	Fredag		Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5	Pass 6
Samling	07.30	14.00	07.30	14.00	07.30	14.00
Insim	07.30	13.30	07.30	13.30	07.30	13.30
Tävling	09.00	15.00	09.00	15.00	09.00	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:** Pass 1: Lämnas till Helena innan kl 12.00 på torsdagen.  
Pass 2-5: Lämnas till Helena innan föregående pass är slut

**Utrustning:** Tävlingsutrustning (inkl. reservbadmössa och reservglasögon)  
gärna mörka glasögon då vi simmar utomhus  
TSS-overall och gymnastiskor  
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  
Bananer (frukt), att äta mellan loppn  
ETT GOTT HUMÖR!  
Vi väntar med godis o.dyl. till tävlingarna är slut.

**OBS! Eftersom vi är få tränare och många simmare vädjar vi till föräldrar att hjälpa till att se till att simmarna är på plats vid start och att de värmer upp ordentligt innan!**

*Hej och hå, fort ska det gå! :)*