

## PM - UNGDOMS GRAND PRIX 4 plus Sandaredsracet

22–23 oktober i Borås

Deltagare Se deltagarlista

Ledare Johanna 073–0557708  
Leppe 070–5171052

Resa Egen resa, samåk gärna!

Plats Borås Simarena

Tider

	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Samling inne i simhallen	07.45	13.45	07.45	13.45
Insim	kl. 08.00-08.50	kl. 14.00-14.50	kl. 08.00-08.50	kl. 14.00-14.50
Start	kl. 09.00	kl. 15.00	kl. 09.00	kl. 15.00

Inmarsch: 2 simmare från varje klubb samlas vid cafeterian kl. 08.45 för inmarsch.

Omklädning Hänglås till omklädnings-skåpen. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.

Strykningar Strykningar inför Pass 1 skall vara Helle (073–3345132) tillhanda senast kl. 10.00 fredag 21 oktober. Övriga strykningar lämnas till någon av ledarna senast 15 minuter efter att föregående pass avslutats.

Mat Egen matsäck - snåla inte. Godiset lämnar vi hemma.  
(Vill man köpa mat ligger Borås Simarena på promenadavstånd från Knalleland, där finns ett stort utbud av restauranger.)

Boende Önskas övernattnig, får man boka eget boende

Utrustning Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).  
Matsäck, frukt och vattenflaska.  
Hänglås  
ETT GOTT HUMÖR!

### **Tävlingsutrustning**

- Badbyxor / baddräkter
- TSS-badmössa. Du får inte tävla i annan badmössa.
- Simglasögon
- Träningsoverall.
- Gymnastikskor. Som skall användas. Ingen springer omkring barfota.
- Vattenflaska.
- Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan loppet.

*Hej och hå, fort ska det gå! :)*