

PM NUSS Äldre



Datum & Plats: 3-5/2 i Jönköping

Avresa: Från Linköpings simhall **fredag 3/2 klockan 14:30** i gemensam storbuss. KOM I TID!

Hemresa: Direkt efter avslutad tävling. Vi ringer när vi närmar oss Linköpings simhall.

Kom ihåg: Vid hämtning utanför Linköpings simhall behöver bussen stor plats i parkeringsfickan. Vänligen parkera på parkeringsplatsen intill simhallen istället för i parkeringsfickan, detta för att underlätta för busschauffören så mycket som möjligt.

Tränare: Niklas 070-2005925, Bea 076-6102078

Kostnad: LASS fakturerar enligt mall.

OBS! I och med att du står med på deltagarlistan så **MÅSTE** tävlingsavgiften betalas även om du av någon anledning inte kan delta!

Utrustning: LASS kläder, tävlingsutrustning, gympaskor, vattenflaska, madrass, kudde, täcke/sovsäck, eget mellanmål att ha under tävlingen och ett glatt humör!

Mat: LASS ordnar med följande måltider: middag fredag, frukost lördag, lunch lördag, middag lördag, söndag frukost samt söndag lunch. Vid önskemål om lättare middag/färdkost till hemresan ordnas detta på egen hand innan avresa från Jönköping.

Logi: Vi kommer att bo på skolan Prolympia, en kort promenad från Rosenlundsbadet. Medtag madrass, kudde samt täcke/sovsäck.

Lagkapper: Lass har en hel del lag anmälda, dessa tas ut av tränare på plats.

Grenordning: Se inbjudan och www.livetiming.se

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	16:00-17:15	17:30
Pass 2	07:30-08:15	08:30
Pass 3	14:00-14:45	15:00
Pass 4	07:30-08:15	08:30
Pass 5	14:00-14:45	15:00

Deltagare: Se separat lista

Frågor eller eventuell avanmälan: Kontakta din tränare!