

PM UGP 1



Datum & Plats: 28-29 januari, Motala simhall

Samling: Egen transport till Motala. Samling på bassängkanten 10 minuter innan insimsstart. Gäller både lördag och söndag.

Tränare: Tom 073-0711012, Emelie, Jonathan (lördag)

Robin 073-5348417, Elise, Erika (söndag)

Kostnad: LASS fakturerar.

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, hänglås till skåpet, eget mellanmål att ha under tävlingen och ett glatt humör

Mat: LASS har beställt lunch till samtliga deltagare via arrangören.

Grenordning: Se inbjudan och www.livetiming.se

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08:30-09:15	09:30
Pass 2	14:00-14:45	15:00
Pass 3	08:30-09:15	09:30
Pass 4	14:00-14:45	15:00

Deltagare:

Se separat lista

Avanmälan:

Kontakta din tränare per telefon, sms eller mail så fort du kan vid sjukdom eller frånvaro av annan anledning. Detta för att underlätta tränarnas jobb och för att hinna få in strykningar i rätt tid. Tränarna behöver få kännedom om eventuella strykningar senast 08:00 till pass 1 och 3 samt senast 12:00 för strykningar pass 2 och 4.

Frågor?

Kontakta din tränare!