

PM Bockstensdoppet 2017!



Plats: Simstadion, Varberg

Datum: 6-8 juli

Mat: Medtag egen lunch/ ät hemma om ni ej bokat. Bokad lunch äts på Påskbergsskolan.

Godis, kakor, läsk, druvsocker, glass och liknande produkter räknas inte som matsäck eller återhämtning. Samma gäller energibars, de innehåller mycket socker, försök att köpa de utan tillsatt socker, finns get raw och rawbars samt paleo crunch.

Kom ihåg vattenflaskan!

Tävlingstider	Insim	Tävling
Pass 1 – fredag fm	09.00	10.00
Pass 2 – fredag em	13.30	14.30
Pass 3 – lördag fm	07.30	08.30
Pass 4 – lördag em	14.00	15.00
Pass 5 – söndag fm	07.30	08.30
Pass 6 – söndag em	14.00	15.00

Obs! Vi samlas alltid 15 minuter innan tävlingsstart för snack och hejaramsa! Det är varje simmares ansvar att planera sin tävling för att hinna med insim och förberedelser inför samling och tävlingsstart.

Obs! Alla pristagare ska ha klubbtröja på prispallen!

Tränare

Ansvarig tränare: Julia Nyqvist, 0763484118

Övriga tränare: Anna Kvorning, Benedicte Balslev, Susanne Kobel

Packlista... Flera par badkläder/tävlingsdräkter, handdukar, klubbadmössa(Grön), simglasögon (gärna ett extra par att ha med sig framme vid startpallen), klubbtröjor/klubbshorts/klubboverall, bra inomhusskor, vattenflaska och återhämtning. Hopprep. Foamroller och boll.

Samt ett glatt och taggat humör!

Lagkapper: Då det är väldigt många starter på årets Bockstensdopp så kommer det inte att bli några lagkapper alls.

26 juni 2017

Deltagarlista

Deltagarlistan hittar ni i den bifogade filen samt på http://www.livetiming.se/file_archive.php?cid=3960

