

PM NUSS Äldre!

Plats: Borås Simarena, Borås.

Datum: 1-3 februari 2019.

Logi: Ingen bokad.

Mat: Egen.



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!

Resa: Egen.

Tider:	Insim:	Tävlingsstart:
Pass 1	16.30-17.20	17.30
Pass 2	07.15-08.15 (inläpp 07.00)	08.20
Pass 3	13.30-14.45	14.50
Pass 4	07.15-08.15 (inläpp 07.00)	08.20
Pass 5	13.30-14.45	14.50

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: Niklas Judell 073-546 99 69

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

Samt ett glatt och taggat humör!

Eventuella strykningar

Strykningar fram till och med 1/2 kl.12.00 görs till niklas@varbergssim.se.

Strykningar därefter meddelas till Niklas per telefon.

Se startlista här: <http://livetiming.se/program.php?cid=4235&session=0&all=1>