

21 november 20.00

PM Ullbergstrofén!



Plats: Valhallabadet, Göteborg

Datum: 27-29 april

Resa: Ordnar ni själva, samåk gärna

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 em	14.00 – 15.15	15.30
Pass 2 – lördag fm	07.00 – 08.15	08.30
Pass 3 – lördag em	13.15 – 14.30	14.45 (finalpass)
Pass 4 – söndag fm	07.00 – 08.15	08.30
Pass 5 – söndag em	13.00 – 14.15	14.30 (finalpass)

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: Niklas Judell, Anna Kvorning, Marlene Almqvist

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.

Ta med en tia till skåpen

Samt ett glatt och taggat humör!

Eventuella strykningar

Senast 27 april klockan 11.00 till mig på julia@varbergssim.se, efter det till mig på telefon.

21 november 20.00

Anmälan till tävlingen är bindande, vid eventuell strykning så står man för kostnaderna själv (Startavgifterna, 70kr/start+anmälningsavgiften)), men vid sjukdom står du endast för anmälningsavgiften (100kr).

