

23 april

PM Ullbergstrofén



Plats: Valhallabadet

Datum: 26-28 april.

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.

GODISFÖRBUD hela tävlingen!

Kom ihåg vattenflaskan!

Resa: Egen, samåk gärna.

Boende: Inget.

Startlistan hittar ni:

<http://livetiming.se/program.php?cid=4351&session=0&all=1>

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.

Tider:	Insim FM	Tävlingsstart FM	Insim EM	Tävlingsstart EM
fredag			14.00-15.15	15.30
lördag	07.00-08.15	08.30	13.15-14.30	14.45
söndag	07.00-08.15	08.30	13.00-14.15	14.30

Obs! Alla pristagare ska ha klubbtröja på prispallen!

Tränare

Ansvarig tränare: Niklas Judell(073-546 99 69)

Övriga tränare: Pierre J Hilbert, Anna Kvorning.

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. **HÄNGLÅS** till skåpen.

Samt ett glatt och taggat humör!

Eventuella strykningar

Strykningar fram till och med torsdag 25 april klockan 20.00 görs till niklas@varbergssim.se

Strykningar därefter meddelas till Niklas per telefon. Endast sjukdom är giltig strykning.

23 april

Deltagarlista:

följande simmare har kommit med i startlistan

Cornelia Almqvist
Hilda Andersson
Julius Andersson
Lucas Axelsson
Clara Balslev
Maria Balslev
Matilda Bengtsson
Måns Bengtsson
Nikki Berggren
Ronja Berggren
Thea Carlsson
Emmie Dahlgren
Emmi Engström
Ellie Geigel
Stella Geigel
Ronja Gustafsson
Tilda Hilbert
Pelle Huldén
Max Jilek
Kailan Jimenez
Emma Johansson
Victor Josarp
Erik Josefson
Ingrid Josefson
Viking Josefson
Arvid Kvorning
Samuel Lövenklev
Willgot Malmström
Carl Martinsson
Teo Mravac
Zacharias Olausson
Filippa Sjögren
Alva Tingstorp
Stella Warborn
Sara Westholm
Alvin Åkesson

