

# PM Vårsimiaden 2019!



**Plats:** Kungsbacka (25m), 8 banor.

**Datum:** 4-5 maj, 2019.

**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:** Löser ni på egen hand, samåk gärna.

Tider:	Insim:	Tävlingsstart:
	Pass 1: 08.00-08.50	09.00 (lördag)
	Pass 2: 13.30-14.20	14.30 (lördag)
	Pass 1: 08.00-08.50	09.00 (söndag)

**Obs! Vi samlas 15 minuter innan tävlingsstart för snack och hejaramsa!**

**Obs! Alla pristagare ska ha klubbtröja på prispallen!**

## Tränare

Ansvarig tränare: Niklas Judell (dock ej på plats).

Tränare lördag: Thea Carlsson, Jonatan Carlsson.

Tränare söndag: Erik Josefson, Viking Josefson, Johanna Johansen Blomdahl.

**Packlista... Flera par badkläder/tävlingsdräkter**, handdukar, klubbadmössa (Grön), simglasögon (gärna ett extra par att ha med sig framme vid startpallen), klubbtröja, bra inomhusskor, vattenflaska och återhämtning.

*Samt ett glatt och taggat humör!*

## Eventuella strykningar

Strykningar fram till och med 3/5 maj klockan 12.00 görs till [niklas@varbergssim.se](mailto:niklas@varbergssim.se)

Strykningar därefter meddelas till Niklas Judell per telefon 073-546 99 69

## Åldersklasser:

13 år (2006), 12 år (2007), 11 år (2008), 10 år och yngre (2009 och senare)

## Lagkapper:

Tas ut på plats.

**Startlistan:** <http://livetiming.se/program.php?cid=4523&session=0&all=1>