

23 januari 13.00

PM NUSS- Yngre!

Kul med tävling igen, denna gången åker vi tillsammans med Laxen 😊!



Plats: Västerås

Datum: 2 februari-4 februari, 2018.

Mat: Lunch fredag löser man själv. Även om ni hinner äta lunch innan vi åker kan det vara bra att ha med sig lite färdkost på bussresan.

Frukost äter vi på hotellet. Lunch lör-sön äter vi på badet, middag fredag/lördag äter vi på hotellet. Middag söndag äter vi på vägen hem. Ha med egen återhämtning, vi kommer att köpa frukt osv på plats. **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! Godisförbud under hela tävlingen!

Resa: Vi åker med stor buss från Circle K, Varberg Nord 13.00. Åter i Varberg vid Circle K cirka 01.00 natten till måndag.

Boende: Scandic Västerås

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

Julia Nyqvist 0763484118

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. *Samt ett glatt och taggat humör!*

Eventuella strykningar

Senast 2 februari klockan 09.00 till mig på julia@varbergssim.se därefter på telefon. **Anmälan till tävlingen är bindande, vid eventuell strykning så står man för kostnaderna själv (Startavgifterna, 70kr/start+boende,mat och buss cirka 1500)), men vid sjukdom står du endast för anmälningsavgiften (100kr).**

23 januari 13.00

När det gäller lagkapperna så kommer det vara de 4 bästa simmarna i respektive gren som simmar i laget. Det är ett lag i varje gren. De som kommer simma lag kommer att få veta detta på plats.

Deltagarlista

Julius Andersson

Axelsson Lucas

Bengtsson Måns

Berggren Nikki

Danielsson Edvin

Engström Emmi

Gustafsson Ronja

Jilek Max

Jimenez Kailan

Josarp Victor

Josefson Ingrid

Kvorning Arvid

Niemi Nova

Ornek Joseph

Sjögren Filippa

Tingstorp Alva

Åkesson Alvin

Varberg Damer Grön

Varberg Herrar Grön



23 januari 13.00

