

PM SPEEDO YARDS

10-11 september, Jönköping



SAMLING: 07.00

ÅKER: 07.05

Körschema:

DIT:

Vera kör: Saga, Albin

Nike kör: Lisa

HEM:

Saga kör: Vera, Albin

Lisa kör: Nike

Insim & Tävlingsstart:

Pass 1: 08.30 10.00

Pass 2: 14.30 16.00

Pass 3: 07.30 09.00

Pass 4: 13.30 15.00

Mat & boende:

Boende kommer att bokas på Prolympia (förläggning på madrass) som ligger cirka 5 min promenad från badet.

Mat (luncher & middag) kommer att bokas via arrangören och serveras på KFUM som också ligger en kort promenad från badet.

Avanmälan: Om ni behöver avanmäla så gör ni detta snarast genom att ringa/SMSa Lova på **072-218 2007**

Tränare: Albin Karlsson (070-948 27 04)

Glöm ej: Badkläder, vattenflaska, mellanmål, klubbkläder, inneskor, handduk, lås till skåpen.

Luftmadrass, sovsäck/täcke, lakan, kudde.

TIPS: Ta med en väska som går att rulla, så får ni enklare med er era saker till och från prolympia/badet.

VAD NI SIMMAR:

SAGA BLOMBERG

200 fr, 100me, 50 ry, 50 fr, 200 ry, 100 fj, 100 fr, 50 br, 1000 fr, 100 ry, 200 fj, 500 fr

NIKE GRANS

200 fr, 100 br, 100 me, 50 ry, 50 fr, 200me, 100fr, 1000fr, 100 ry, 500 fr, 50 fj

LISA JOHANSSON

100 br, 100 me, 50 ry, 50 fr, 100 fr, 50 br, 100 ry, 50 fj

VERA LARSSON-REFOND

100 br, 100 me, 200 me, 100 fj, 50 br, 1000 fr, 200 br, 50 fj