

PM SPARBANKSSIMMET

30 september, Markaryd



SAMLING: 08.00 (utanför Sunnerbohallen)

ÅKER: 08.10

Körschema:

DIT:

Johannes kör: Charlize, Julia, Nikki

HEM:

Johannes kör: Charlize, Julia, Nikki

Insim & Tävlingsstart:

Pass 1:	09.00	10.00
Pass 2:	13.00	14.00

Lunch:

Ingen lunch arrangeras av Markaryds simsällskap. Ta därför med egen lunch som inte behöver värmas. Förslagsvis pastasallad!

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

OBS!

Vid sjukdom kvällen innan avresa/samma dag som avresa, ring tränare nedan som följer med på tävlingen.

Tränare: Julia Gamberg (070-960 01 79)

Glöm ej: Badkläder (gärna flera för ombyte!), vattenflaska, mellanmål, klubbkläder (tröja + shorts), inneskor, handduk, badmössa, glasögon, lås till skåpet.

VAD NI SIMMAR:

Charlize Hammarlund:

G.1 - 50 br G.7 - 100 ry G.9 - 50 fr G.11 - 50 ry G.17 - 100 br G.21 - 50 fj

Nikki Åhman Hasselbalch:

G.1 - 50 br G.7 - 100 ry G.9 - 50 fr G.11 - 50 ry G.13 - 100 me
G.17 - 100 br G.19 - 100 fr G.21 - 50 fj

Johannes Sjödin:

G.2 - 50 br G.8 - 100 ry G.10 50 fr G.12 - 50 ry G.14 - 100 me G.18 - 100 br
G.20 - 100 fr G.22 - 50 fj