

PM CITADELLSIM

28-29 Maj, Landskrona



SAMLING: Lördag kl. 06.00

ÅKER: 06.05

Körschema:

DIT:

Vilma kör: Mahdya, Saga

Sara kör: Vera, Albin

HEM:

Vera kör: Sara, Vilma

Saga kör: Mahdya, Albin

Mat och Logi:

Ni kommer att bo på hotell Chaplin som ligger ca 15 min promenad från badet. Ta gärna med en väska som går att rulla, så slipper ni bära på ert bagage hela den vägen.

Lunch lördag och söndag är beställt via tävlingsarrangören.

OBS! Ta med er mat att äta lördag kväll. Förslagsvis pastasallad eller dylikt.

Insim & Tävlingsstart:

Lördag:

Pass 1: 07.30 09.00

Pass 2: 13.15 15.00

Söndag:

Pass 3: 07.30 09.00

Pass 4: 13.15 15.00

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

Tränare: Albin Karlsson

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

OBS! Ta med lite varma kläder och gärna en regnjacka/parkas i och med att det är utetävling. Det är även smart att packa ner vätskeersättning om det skulle bli varmt. Glöm inte ordentliga gympaskor och extra strumpor!

VAD NI SIMMAR:

Saga Blomberg:

4. 50 fr 10. 200 fj 18. 200 me (RES)

25. 100 fr 40. 400 fr (RES)

Vilma Ilyes:

4. 50 fr 18. 200 me 22. 100 fj

32. 50 ry 37. 100 ry 43. 50 br

Vera Larsson-Refond:

7. 100 br (RES) 16. 50 fj 18. 200 me (RES)

32. 50 ry 43. 50 br

Sara Persson-Schentz:

3. 50 fr 15. 50 fj 31. 50 ry 42. 50 br

Mahdya Ziraki:

7. 100 br 16. 50 fj 25. 100 fr 32. 50 ry 43. 50 br