

# PM Speedo Yards

- Tid/Plats:** 11-12 september, Rosenlundsbadet, Jönköping
- Avresa:** Stor buss från simhallen Kl **05.45** Lördag morgon **Kom i tid!!**
- Boende:** Östra Sportklubben på hårt underlag
- Hemkomst:** Söndag kväll
- Tävlingstider:**
- |               | <u>Lördag FM</u> | <u>Lördag EM</u> | <u>Söndag FM</u> | <u>Söndag EM</u> |
|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Insim:        | 8.30-9.05        | 15.10-15.45      | 7.30-8.05        | 14.10-14.45      |
| Tävlingstart: | 10.00            | 16.00            | 9.00             | 15.00            |
- Tränare:** **Micke** 073-362 03 31, **Carina** 070-306 06 60
- Matlagare:** Janne Blomdahl och Tomas Wild
- Mat:** **Ni som ska skicka med mat, kom ihåg att den ska med!**
- Att ta med:** Sovsäck, luftmadrass, gosekudden och övriga sovsaker.  
Simgrejor, KS-Kläder, gympaskor, vattenflaska.  
Extra frukost till lördag morgon.  
"Tävlingsmatsäck" (något lätt att äta under tävlingspassen, till exempel, ljust bröd, blåbärssoppa, chokladmjölk, russin, bananer eller liknande )
- Övrigt:** **Tävlingen är publikfri.**
- Simmare:** **Szymon, Natalie, Viktoria, Maja, Sofia, Sara, Jenny, Isabella, Samuel, Tuva, Lucas, Kasper, Elsa, Ester, Elin E, Adam Philip, Tiam, Miranda (kommer lö kväll)**

**LYCKA TILL GÄNGET, NI ÄR BÄST!!**