

PM Sum-Sim region

Tid/Plats: 12-14 november. Rosenlundsbadet, Jönköping

Avresa: Fredag 12 november kl 15:30 med buss från simhallen
Kom i tid!!

Boende: Östra Sportklubben på hårt underlag

Hemkomst: Sent söndag kväll 14 november

Tävlingstider:	<u>Lördag FM</u>	<u>Lördag EM</u>	<u>Söndag FM</u>	<u>Söndag EM</u>
Insim:	08:00	15:00	08:00	15:00
Tävlingstart:	09:00	16:00	09:00	16:00

Tränare: **Micke** 073-362 03 31, **Carina** 070-306 06 60

Matlagare: Sofia Marholeva 073-351 22 22, Susanne Åberg 073-360 10 78,
Annika Enwide 070-680 98 44

Att ta med: Sovsäck, luftmadrass, gosekudden och övriga sovsaker.
Simgrejor, KS-Kläder, gympaskor, vattenflaska.
Djup tallrik (finns bara ett fåtal där vi bor)
"Tävlingsmatsäck" (något lätt att äta under tävlingspassen, till exempel, ljust bröd, blåbärssoppa, chokladmjölk, russin, bananer eller liknande)

Simmare:

Elit/A: Isabella, Maja, Sara, Sofia, Szymon, Tuva

B: Elin E, Elsa, Ester, Kasper, Lisa, Lucas, Natalie,
Samuel, Tiam

C: Alex, Anes, Klara, Liam, Liv, Love, Rasmus, Theo

LYCKA TILL GÄNGET, NI ÄR BÄST!!