



Höstsimiaden 1-2 Dec -2018

-Jakobsbergs simhall-

Tider lördag:

Pass 1.	Insim: 08.00-08.45	Tävlingstart, 09.00
Pass 2.	Insim: 14.00-14.45	Tävlingstart, 15.00
Pass 3.	Insim: 08.00-08.45	Tävlingstart, 09.00
Pass 4.	Insim: 14.00-14.45	Tävlingstart, 15.00

Samling 5 min innan varje insim

Bemanning:

Lördag pass1 Sara, Christoffer

Lördag pass 2 Sara, Christoffer

Söndag pass 3 Therese, Elena

Söndag pass 4 Therese, Elena

Strykningar skickas till Sara 070 493 78 56 via SMS eller att man ringer.

Uppvärmning:

Sker under eget ansvar men påbörjas med fördel ca 10 minuter innan man hoppar i och simmar in.

Strykningar:

Meddela i god tid om ni skulle råka komma sent eller ännu värre inte alls.

Medtag:

Hänglås till skåpen, klubbkläder (t-shirt) återhämtningsmål att stoppa i er mellan loppet och **skor** att ha på fötterna när ni värmer upp.

Plats: Mjölnavägen 1B, 177 41 Järfälla

Samling för ÅhhHHH Tyresö:

15-10 minuter innan varje tävlingstart på av tränarna angiven plats.

Simma smart och LYCKA TILL. ÅhhHHH TYRESÖ!!