



TYR Invite

-Tibblebadet-

Tävlingstider:

Pass 1.	Insim: 17.00-17.45	Tävlingstart, 18.00
Pass 2.	Insim: 08.00-08.45	Tävlingstart, 09.00
Pass 3.	Insim: 14.00-14.45	Tävlingstart, 15.00
Pass 4.	Insim: 08.00-08.45	Tävlingstart, 09.00
Pass 5.	Insim: 14.00-14.45	Tävlingstart, 15.00

Samling 5 min innan varje insim

Bemanning:

Fredag pass 1 Michell Hägglund

Lördag pass 2 Jacob Husberg

Lördag pass 3 Jacob Husberg

Söndag pass 4 Michell Hägglund

Söndag pass 5 Michell Hägglund

Strykningar skickas till Michell på 0763380009

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.

Samling för ÅhhHHH Tyresö:

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

Simma smart och LYCKA TILL. ÅhhHHH TYRESÖ!!