



UGP 3, Eriksdalsbadet

Tider lördag:

Pass 1.	Insim: 08.00-08.45	Tävlingstart, 09.00
Pass 2.	Insim: 15.00-15.45	Tävlingstart, 16.00
Pass 3.	Insim: 08.00-08.45	Tävlingstart, 09.00
Pass 4.	Insim: 15.00-15.45	Tävlingstart, 16.00

Samling 5 min innan varje insim

Bemanning:

Lördag pass1 Jacob & Sara
Lördag pass 2 Jacob & Sara
Söndag pass 3 Jacob
Söndag pass 4 Jaocb & Pär Angerfelt

Strykningar skickas till Jacob Husberg på telefon:076 104 0952

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: Eriksdalsbadet, Hammarby slussväg 2

Samling för ÅhhHHH Tyresö:

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

Simma smart och LYCKA TILL. ÅhhHHH TYRESÖ!!