

PM UPP TILL 13

20 oktober, Höganäs



SAMLING: 06.10

ÅKER: 06.15

Körschema:

Söndag DIT och HEM

Bil 1: Olof Persson, Simon Persson Schentz, Szilard Pilcz, Theo Jönsson

Bil 2: Michael Hammarlund, Nikki Åhman Hasselbalch, Charlize Hammarlund

Insim & Tävlingsstart:

Pass 1: 08.00 09.00

Pass 2: 14.00 15.00

Lunch:

Medtag egen lunch! Exempelvis pastasallad eller någonting som inte behöver värmas.

Avanmälan: Om ni behöver avanmäla så gör ni detta snarast genom att ringa/SMSa Szilard på **072-218 2007**

Tränare: Szilard Pilcz

Glöm ej: Badkläder, vattenflaska, mellanmål, klubbkläder, inneskor, handduk, lås till skåpen.

VAD VI SKA SIMMA

Simon Persson Schentz 25 fj, 50 ry, 50 br, 100 me, 50 fr.

Nikki Åhman Hasselbalch 25 fj, 50 ry, 50 br, 100 me, 50 fr.

Theo Jönsson 25 fj, 50 ry, 50 br, 100 me, 50 fr.

Charlize Hammarlund 25 fj, 50 ry, 50 br, 100 me, 50 fr.