



LUDVIKA 19 SEPTEMBER 2010

Anmälda: 37 st	Philip B-G Alice G Angus H Erik K Victor N-N Cecilia S Alexander V	Alice B Jakob G Hamish H Frida L Alva R-S Helena S	Henrik B Thelma H Andreas H Jacky L Moa R-S Emil S	Anton C Anna H Melinda H Timothy L Jakob R Linus S	Maja F Frida H Maja J Anna M Lisa R Julia U	Klara F Moa H Julia K Marcus N-N Nathalie S Josefine W
-------------------	--	---	---	---	--	---

Tränare: Magnus Engström 070 – 221 79 91 Nicole Hagelin 070 – 221 79 92
Återbud: Lämnas till din tränare snarast!

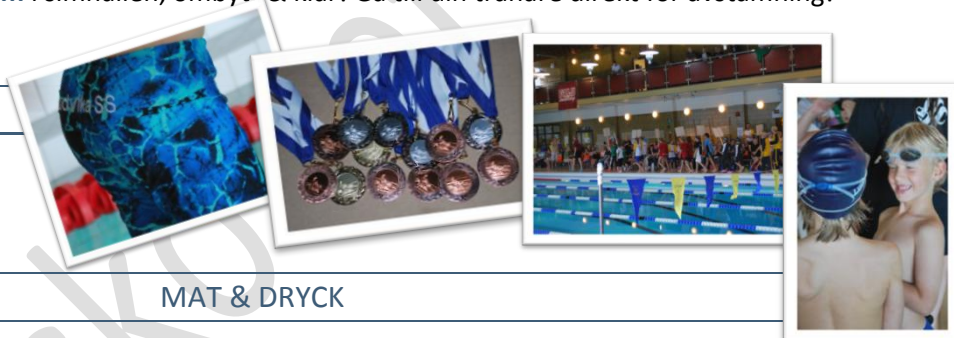
TIDER

Pass 1: Söndag 19 september Insim kl 08.30 – 09.15 Tävlingsstart kl 09.30 [TIDSPROGRAM](#)
Pass 2: Söndag 19 september Insim kl 14.00 – 14.50 Tävlingsstart kl 15.00 [TIDSPROGRAM](#)

Samling: **15 minuter innan insim** i simhallen, ombytt & klar! Gå till din tränare direkt för avstämning!

PRISER

Medaljer till de tre främsta
i samtliga grenar och klasser.



MAT & DRYCK

Tag med mellanmål, dryck samt lunch – det blir en lång dag! Sportcaféet har öppet 10.00 – 16.00. Övrig tid kommer det att finnas försäljning av lättare förtäring i simhallen (fika, smörgås, dryck m m) i LSS regi.

KOM IHÅG ATT TA MED...

Allt som behövs för simtävling – badkläder, glasögon, badmössa, vattenflaska & handduk.

GLÖM INTE ATT TA MED KLUBBKÄDÄRNERNA!

LSS badmössor kommer att finnas till försäljning vid fikabordet för 50 kr / styck.

OBS! Alla 25m grenar (utom ryggsim) startar i den grunda delen av bassängen!

Lycka till & ha kul!