

NUSS YNGRE ÖREBRO

30 - 31 JANUARI 2010

Anmälda: Olivia S, Julia K, Maja F, Frida L, Jacky L, Anna M, Alfred L, Emma H, Astrid U (9 st)

Tränare: Magnus Engström 073 - 508 37 12

Plats: Gustavsviksbadet i Örebro

Avresa: Samling Sporthallen **fredag 29 januari kl 18.00.**

Chaufför: Birgitta Lannhard (VBU-buss).

Hemkomst: Sporthallen sen söndag kväll.

Avgift: C.a. 200 kr som betalas i efterhand - självkostnadspris för maten.

Boende: I Fridas (fam Lannhards) stuga i Hardemo, 3 mil söder om Örebro.

Medtag: Lakan! *Några kommer att behöva ta med täcke, kudde och madrass. Dessa kontaktas direkt av Birgitta. Har du inte hört något så räcker det alltså med lakan!*

Kontaktperson:
Birgitta Lannhard
070 - 258 87 67

MAT

Ingår

Fredag kväll: Kvällsmacka & dryck

Lördag: Frukost i stugan

Lunch (köttbullar & potatis) på Gustavsvik

Middag (pasta m köttfärssås)

Söndag: Frukost i stugan

Lunch (biff Stroganof m ris) på Gustavsvik

Kvällsmål under hemresan

Att ta med själv

Mellanmål till hela helgen

Drycker att ha med till simmet

OBS!

Smörgåsar att ta med under dagen kan göras i ordning vid frukosten.

Priser: Medaljer till de tre främsta i samtliga grenar. Diplom till placering 1-6. NUSS rekord T-shirt.

Återbud: Meddelas Magnus snarast.

Grenordning: **Se separat grenordning med namn.**

Tag med: Simkläder för ombyte, handduk, glasögon, badmössa, vattenflaska och LSS-kläder.

TIDER

Pass 1	Lördag 30 jan	Insim kl 07.15 - 08.15	Tävlingsstart kl 08.30
Pass 2	Lördag 30 jan	Insim kl 13.30 - 14.45	Tävlingsstart kl 14.50
Pass 3	Söndag 31 jan	Insim kl 07.15 - 08.15	Tävlingsstart kl 08.20
Pass 4	Söndag 17 jan	Insim kl 13.30 - 14.45	Tävlingsstart kl 14.50

KOM IHÅG DINA LSS-KLÄDER!

LYCKA TILL & HA KUL!

