

Tinnebäcksbadet Östsvenska Cup 15 juni

Tränare: Sara 0705510584, Anders 073249641

Samling: Ombytta och klara för genomgång och insim kl. 08.15

Insim: 08.30–09.00

Hejaramsa: 09.15 (Sara och gänget)

Tränarmöte: 09.15 (Anders)

Ta med dig:

- SPS badmössa och T-shirt
- Mellanmål och en lätt lunch (tävlingen beräknas sluta ca kl. 13.00 – baserat på förra årets erfarenhet)
- Två baddräkter eller badbyxor: simma in i en, tävla i den andra. Man simmar inte in i sin favoritbaddräkt/badbyxa, den ska man tävla i!
- Vattenflaska – drick vatten regelbundet
- Ett glatt humör!
- Handduk eller två

Efter tävlingen

Alla får vara med och leka i äventyrsbadet och 25-metersbassängen fram till kl. 14.00.

Viktigt om frånvaro:

Om du är sjuk, måste du anmäla frånvaro till ledarna så snart som möjligt, men senast kl. 08.00 den 15:e.

Startavgiften betalas ändå, men du slipper straffavgift för DNS (Did Not Start).

Kom ihåg!

Detta är en övningstävling och vi ska ha roligt!

Det är helt okej att vara nervös – det är en naturlig del av att tävla.

Om du är orolig för starten, kan du testa olika sätt, till exempel att hoppa i med benen först.

Ni är duktiga simmare i början av er tävlingsresa – varje gång ni vågar utmana er själva, blir ni starkare!



LYCKA TILL!