

# TÄVLINGS DAX

## Citadellsim

Citadellbadet, Landskrona  
fredag 24/5 - söndag 26/5

PASS	GRENAR	INSIM	START
fredag			
1	1 - 6	15.00	16.00
lördag			
2	7 - 13	08.00	9.00
3	14 - 20	15.15	16.15
söndag			
4	21 - 27	08.00	9.00
5	28 - 34	15.00	16.00

**Ansvarig tränare :**

**Amanda Karlsson**  
amanda.karlsson@hajen.org  
0706 - 24 88 12

Samling på badet till insimmet. Kommer du senare måste du höra av dig till ansvarig tränare.(se ovan).

Strykningar: *Pass 1 senast fredag kl. 12.00, övriga pass senast ½ timme efter avslutat pass.*

**Utomhustävling:** håll dig varm och torr, vantar, mössa och parkas/regnkläder  
Glöm inte ta med mörka simglasögon, vattenflaska samt mellanmål.

För mer info om tävlingen samt vad ni simmar finns på hemsidan under:  
[www.hajen.org/tavlingssimma-med-hajen/tavlingsdax/](http://www.hajen.org/tavlingssimma-med-hajen/tavlingsdax/)  
Vad ni simmar ser ni även på livetiming.se där tävlingen ligger uppe.

***Lycka till!***