

TÄVLINGSDAX

LH-Games

Citadellbadet, Landskrona
fredag 28/6 - söndag 30/6

PASS	GRENAR	INSIM	START
fredag			
1	1 - 12	14.00	15.00
lördag			
2	13 - 25	08.00	09.00
3	25 - 37	14.30	15.30
söndag			
4	38 - 48	08.00	09.00
5	43 - 59	14.00	15.00

Ansvarig tränare:

Mikael Lindell
mikael.lindell@hajen.org
0709 - 96 49 85

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

Strykningar: *Pass 1 senast fredag kl. 08.30, 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/
Vad ni simmar ser ni även på livetiming.se där tävlingen ligger uppe.

Lycka till!