

LÄNSTROFÉN I LINKÖPING

- Datum:** 2013-03-02
- Samling:** Kalmar samling kl 08:30, avresa 08:45
Vi hämtar upp simmare från Oskarshamn, Västervik och Hultsfred längs vägen.
- Resa:** Alla klubbar åker buss gemensamt.
Hemresan blir efter tävlingen när vi ätit.
- Tävlingstider:** **Insimning:** Kl. 13.00
Tävling: Kl. 14.00 (håller sen på cirka tre timmar)
- Mat:** Se till att äta ordentlig frukost innan ni åker och ha med matsäck att äta under dagen.
Mellanmål: Under tävlingen får alla bananer samt en energikaka. Vi äter mat gemensam i Linköping innan hemfärd.
- Att ta med:** **Badmössa (länslaget). Länslagets T-shirt, delas ut nya på bussen.**
Ni som ännu inte fått badmössa kommer att få detta.
Shorts, skor, vattenflaska, badkläder, **hänglås.**
- Tränare:** Moa Erlandsson 073-541 14 01
Nicklas Classon 073-507 79 89
Anton Eriksson 073-733 13 45
Johanna Sjögren 070-422 18 22
- Avgift:** 180 kr som betalas in på BG 5676-6801, senast 4/3.
- Frågor:** Ring eller maila till Carina
070-306 06 60 carina.arnesson@telia.com

Så lite tankar och tips från oss tränare.....

För att hålla er friska så ni inte missar denna roliga och spännande tävling, se till att käka och sova ordentligt. Glöm inte heller mössa på huvudet nu även om vårsolen börja titta fram.....

**LYCKA TILL, NU KÖR VI SÅ DET RYKER,
VI ÄR BÄTTRE ÄN NÅGONSIN, ELLER HUR!!!**

Uttagna simmare:

Hultsfred: Ellen Carlsson, Herman Johansson, Greta Koponen

O-hamn: Elin Nilsson, Emma Sjöberg, Alexander Löfqvist, Lisa Palmqvist, Filip Vučovic, Stina Pernius, Henrik Doung, Viktor Henrysson, Carl Löfgren

Västervik: Agnes Wedel, Erik Olsén, Ottilia Schack, Edvin Torlakovic, Simon Danielsson, Felix Öberg, Mira Grimvall

Kalmar: Casper Zhou, Carl Lingström, Frida Ljungberg, Anna Sjölund, Emmy Jämtin, Anton Hong, David Lindahl, Frank Raunio, Caroline Nilsson, Ella Wranå, Tilde Wolfgang, Alexander Loo, Jenny Fröstberg, Leia Karlsson, Erik Fisch, Atis Stikāns, Ellen Lindeby