

Pm och förhandsanmälan inför Morgondagare och Stjärnjakten 1. i Nässjö söndagen den 29 januari 2023

Hej simmarvänner! Tävlingsdags !

Anmälan till nassjosstavling@gmail.com
senast 27 januari.

Inbjudna grupper: Vithajen, Späckhuggaren 1-2, A3an 1-2 o A4an.

Samling: I simhallens foajé kl. 15.30 kom i tid.
Landuppvärmning: Kl. 15.45
Insimning : Kl. 16.00-16.30
Tävling: Kl. 16.45.18.45 ca svårt att beräkna eftersom det är öppen anmälan

Utrustning: NSLS träningsoverall (om du har en sådan), t-shirts, minst dubbla badbyxor/ baddräkt gärna 3 st. Badmössa och glasögon om du använder detta samt vattenflaska både till mellanmålet samt vätskepåfyllning.

Mat: Ät ordentlig lunch och medtag mellanmål att äta efter /under tävlingen vid tillfälle. Lämpligt kan vara smörgås/frukt.

Anmälningsavgift: 175:-familj som betalas mot faktura i efterhand.

Simfunktionärer: För de simmarföräldrar som ställer upp som funktionärer kommer ingen anmälningsavgift att tas ut. Dessutom kommer ”poäng att räknas enligt den nya ideella insatsen.

Anmäl erat intresse till kansliet i samband med anmälan.

Tränare: Utses senare

Lycka till
Tränarrådet i
Nässjö Sim & Livräddningssällskap

