

VSS Västerås Simsällskap VSS

PM NUSS i Norrköping 2-4 juli

Observera att tävlingen genomförs utomhus så det är mycket viktigt att ta med kläder för alla typer av väder även om prognosen för helgen just nu ser ljus ut. Tänk även på solskydd och vattenflaskan. Vi har ett tält med oss så att vi kan komma undan sol och ev regn. Det kommer att bli en del promenader så se till att ha bra skor.

Avresa

Vi åker tåg, samling vid Västerås station kl 11.15. Vi kommer till Norrköping ca 13.20.

Hemresa

Söndag 4 juli, tåget går från Norrköping 18.36 och vi är i Västerås 20.25

Boende

Vi bor på Pronova Hotell och Vandrarhem <http://www.pronovahostel.se> som ligger en dryg km från badet. Vi äter frukost på hotellet. Tränarna gör en rumsfördelning.

Mat

Se till att äta lunch innan vi åker på fredagen alternativt ta med något att äta på tågresan, ta gärna med lite mellanmål. Vi äter vid badet, det är bokad middag fredag, lunch och middag lördag samt lunch söndag. Middag söndag löser vi på plats.

Tävlingarna

Vi tävlar på Centralbadet och tävlingstiderna är:

Pass 1 Fredag 2 juli 16.00

Pass 2 Lördag 3 juli 08.30

Pass 3 Lördag 3 juli 15.00

Pass 4 Söndag 4 juli 08.30

Pass 5 Söndag 4 juli 15.00

Alla har kommit med på alla grenar de anmält sig till, vi har dessutom lag i alla klasser utom pojkar 13oy.

Ni följer tävlingarna via LiveTiming.se <http://www.livetiming.se/?cid=5900> eller via appen LiveTiming.

Ta med

Kläder för alla väder, vattenflaska, VSS-kläder, sköna skor att gå i, tävlingsutrustning (ni som vill ha påsarna med er måste komma ihåg att ta med dem från Lögis), solskydd.

Tränare

Fredrik Halvarsson 076-7125619

Janne Olson 070-3166841

Isabelle Lundin (kommer fredag kväll) 073-6346824

Vi har med en deltagarlista med de kontaktuppgifter som finns på simmarnas VSS-konto

Frågor

Kontakta Janne Olson på jan.olson@vasterassim.nu eller 070-3166841 om du har frågor