

Hej!

I helgen har vi 14 stycken snabba HSK:are som deltar på Lambertseter Open. Tillsammans skall ni simma 74 individuella övelser.

Transport

Egen transport. Samåk om möjligt. Jag har 4 platser.

Tidsskjema - kan bli ändringar!

Fredag: 17.00-19.15

Lördag: 09.30-14.45 + finaler
16.30-18.15

Søndag: 09.30-14.30

Samling

På fredagen vet jag att ni slutar skolan vid olika tider och därför kommer till simhallen vid olika tidpunkter.

På lördag och søndag bör alla vara på plats senast 1h innan stevne start.

Vi kör en samling 15min innan stevnestart varje dag. Det innebär att ni skall vara klara med ert insim till dess.

Mat

Det är beställt lunsj för alla som simmar på lördag. Ta med egen mellanmål så att ni klarar er resten av dagen. På fredag och søndag är det också egen matpakke som gäller.

Stafett 4x50 medley

Christer, Herman, Synne, Aurora.

fredag – 13st

William
Sofie
Stine
Thyra
Natalia
Herman
Synne
Mikkel
Christer
Dorthe
Aurora
Frida
Henriette

lördag – 13st

William
Sofie
Stine
Thyra
Herman
Synne
Mikkel
Christer
Dorthe
Aurora
Frida
Henriette
Ole Morten

Søndag – 12st

William
Sofie
Stine
Thyra
Natalia
Herman
Synne
Mikkel
Christer
Dorthe
Aurora
Frida