

LÅMØ Øst 2016

Hej,

Då var det äntligen dags för LÅMØ Øst!

Det kommer att vara många simmare i bassängen så därför kan insimet ta lite längre tid än vanligt. Vi kör hejarop 15min innan stevnestart imorgon fredag.

Lunch – Ragnhild har bokat bord för simmarna.

<u>Fredag</u>	
<i>Insim kl.12:00-13:30 (var på plats senast 12:20)</i>	<i>Stevnestart 14:00</i>
<u>Lördag</u>	
<i>INSIM PÅ REMMEN 09:00-10:00</i> Samling i Sarpsborgshallen kl. 11:30	
<i>Eftermiddag – Insim kl.13:45-14:45</i>	<i>Stevnestart 15:00</i>
<u>söndag</u>	
Info om eventuellt insim i Remmen på söndag får ni på fredag	
<i>Eftermiddag – Insim kl.12:45-13:45</i>	<i>Stevnestart 14:00</i>

Ta med:

- ETT GOTT HUMÖR! ☺
- STARKA STÄMBAND!
- Blå Halden shorts
- Halden hoodie
- Vit speedo long sleeve shirt
- Skor, strumpor
- Vattenflaska
- Racing swim suit,
- Swim googles
- Traning suit (insim)
- Handduk