



PM
LH Games, Landskrona

- Datum:** Helgen den 5 - 7 juli
- Plats:** Citadellbadet, Landskrona, 50 meter, 8 banor, utomhus,
- Tränare:**
- | | |
|-------------------|---------------|
| Ann Mårdbrink | 0703 - 787991 |
| Peter Aminoff | 0706 - 606445 |
| Lukas Engström | 0704 - 093031 |
| Christina Ekstedt | 0707 - 475576 |
- Föräldrar:**
- | | |
|----------------------|---------------|
| Linda Nygren | 0703 - 055500 |
| Henrik Nodeman Ahlin | 0708 - 983441 |
- Avresa:** Fredagen den 5 juli med stor buss kl. 09.00 från Valhallabadet. Samling senast kl. 08.50.
- Hemresa:** Söndagen den 7 juli, så fort som möjligt efter det att sista simmaren har tävlat färdigt. Beräknad ca tid att det är slut är kl. 19.00.
Vi ber simmarna att ringa hem när vi börjar rulla mot Göteborg, och när vi kan vara i Göteborg.
- Logi:** Dahls Hotell, Löddeköpinge (simhallen ligger 20 minuter från hotellet)
- Mat:** Vi äter frukost och middag på hotellet.
Lunchen äter vi i simhallen.
Middagen på söndag äter vi på vägen hem på McDonalds, så ta med er pengar till detta.
- Åldersindelning:**
- A/ 17 år & äldre
 - B/ 15 - 16 år
 - C/ 13 - 14 år
 - D/ 11 - 12 år
 - E/ 10 år & yngre
- Grenordning:** Finns med i Inbjudan
- Deltagare:**
- Gå in på www.livetiming.se
 - Tryck sedan på **Sök tävling**
 - **Skrolla ned** till och leta fram **LH Games**, och tryck där
 - Uppe på **höger sida finns Filarkiv**, tryck där, och då får ni fram **"Deltagarlista per klubb"**, och där ser ni vilka grenar ni har kommit med på, eller vilka grenar ni är ev. reserver på eller inte har kommit med på.
- Väskor:** Bra om ni packar i två väskor/ryggsäck.
En sim-väska, och övriga saker i den andra väskan.
Vi kommer att åka direkt till simhallen inför Pass 1, där insimningen är kl. 13.45 samt att det är ett Tränarmöte kl. 14.00.
- Under tävlingen:** Bra om simmarna har med sig extra energidryck eller dyligt, som kommer att räcka under hela helgen. En "energikick/påfyllning" efter varje tävlingslopp är nödvändigt, och det kan bli varmt.

Ryggstart:

Möjlighet att använda ryggsimsplattformen kommer att erbjudas för de simmare som önskar detta.

Egna stolar:

Kan vara bra - om ni har med er en egen solstol. Vi kommer att ha med oss ett tält, där ni skall ställa er stol.

Kläder m.m:

^ Bra om ni har med er kläder **"för alla väder"**. Det kan bli 25 grader varmt, men det kan också regna och var mycket kallare.
^ Glöm inte att ta med er något att sätta på huvudet om det blir sol.
^ Parkas är mycket bra att ha - om det blir kallt.

Övrigt:

^ Glöm inte klubbkläder.
^ Bra om ni har flera byten av kläder. Det kan regna, och då är det skönt att ha med sig flera byten av kläder.
^ Glöm inte vattenflaska.
^ Gypaskor för uppvärmning.

LYCKA TILL!

