



GRATTIS!

Att du har kvalificerat dig till Svenska Ungdomsmästerskapen (SUM-SIM) i Norrköping.

- Datum:** 10 – 14 juli 2019
- Avresa:** Onsdagen den 10 juli kl. 09.04 med tåg från Göteborgs Centralstation.
Samling vid Restaurang O'learys kl. 08.45.
Ankommer Katrineholm kl. 11.38, där vi byter tåg som går kl. 11.56
Ankommer Norrköping kl. 12.20
- Hemresa:** Söndagen den 14 juli kl. 20.43, och ankommer Katrineholm kl. 21.13, där vi byter tåg som går kl. 21.26.
Ankommer Göteborgs Centralstation kl. 23.59.
- Logi:** Best Western Sure Hotel
011-129030
info@centrihotel.se
www.centrihotel.se
- Ledare/Tränare:** Ann Mårdbrink 0703-787991
- Tränare:** Glen Christiansen
- Tränare:** Christina Ekstedt
- Tävlingstider:**
- | <u>Dag</u> | <u>Insimning</u> | <u>Försök</u> | <u>Insimning</u> | <u>Finaler</u> |
|------------|------------------|---------------|------------------|----------------|
| Onsdag | | | 15.00 | 17.00 |
| Torsdag | 07.30 | 09.00 | 14.30 | 16.00 |
| Fredag | Se torsdag | | | |
| Lördag | Se torsdag | | | |
| Söndag | Se torsdag | | | |
- Akrediteringskort:** Under tävlingarna måste ni ha på er akrediteringskortet i simhallen.
- Kläder:** Viktigt att ni har kläder "för alla väder" (Parkas).
Glöm inte av att ni är "ambassadörer" för klubben, så vi bär klubbkläderna med stolthet.
- Badmössa & Glasögon:** Glöm inte att ha med er två par badmössor och glasögon i fall att - ett par skulle gå i sönder.
- Tält:** Vi kommer att ha med oss ett tält, och alla skall hjälpa till att Sätta upp tältet.

Mat:

Vi kommer att äta frukost på hotellet.

Lunch och middag äter vi i Sporthallen, som ligger i anslutning av simhallen.

Ta med er en "kraftig" matsäck för lunchen på onsdagen.

Vi börjar med middag på kvällen.

På söndagen äter vi middag på McDonald's innan vi åker hem.

Meny se nedan.

Meny:

Onsdag 10 juli, Middag:

Kycklingfilé med ris/potatis. Bearnaisesås/skysås. Varma grönsaker.

Torsdag 11 juli, Lunch:

Korv Stroganoff med ris.

Torsdag 11 juli, Middag:

Färsbiffar, ris/potatis, pepparsås.

Fredag 12 juli, Lunch:

Kebabgryta med ris/potatis.

Fredag 12 juli, Middag:

Helstekt fläskfilé, stekt potatis, bearnaisesås/rödvinsås

Lördag 13 juli, Lunch:

Köttbullar, potatis, gräddsås, lingon.

Lördag 13 juli, Middag:

Schnitzel, stekt potatis, skysås, ärtor.

Söndag 14 juli, Lunch:

Pasta Carbonara

Rumsfördelning:

1 x 1	Ann Mårdbrink
1 x 1	Glen Christiansen
1 x 1	Love Mellegård
1 x 1	Christina Ekstedt
1 x 2	Ebba Holmdahl
	Viola Berlin
1 x 3	Polina Zhirkova
	Johanna Edgren
	Sara Hopmark
1 x 3	Olivia Thonander
	Saga Johannesson
	Ebba Egnell
1 x 4	Lucie Hanquet
	Hannah Hemberg
	Linnea Edgren
	Sofia Hein

