



## Kallelse till Länstrofésamling i Nässjö 19/1

**Samling** Lördag kl. 07.30 vid Apladalens parkering.

**Hemkomst** Lördag ca kl.19.30 till Apladalens parkering.

Alla väntar kvar till alla VSS:are har simmat klart. Vi åker gemensamt hem.

### Simmare

Hilma Ihreborn
Ella Stensson
Anders Runeqvist
Nina Mirkhan
Mara Nichitelea
Emelie Jansson
Saga Törefors
Ingrid Mann
Victor Usurelu
Elsa Dahlberg (åker själv)

**Medtag** Ett glatt humör, tävlingsutrustning, mellanmål.

**Mat** Man får lunch och baguette innan hemresan, medtag eget mellanmål tex frukt om man vill ha mer.

**Kostnad** 470 kr. Faktureras i efterhand.

**Tränare** Noah Svensson + en tränare från varje förening som har simmare med.

**Reseledare** Stensson  
Jansson  
Usurelu

**Frågor** Blir du sjuk meddela så snart du vet det till 072-361 21 64.

Har du några frågor är det bara att höra av sig via 072-361 21 64,  
[noah.svensson@varnamoss.se](mailto:noah.svensson@varnamoss.se) eller fråga i anslutning till träningen.

*Lycka till!*



## Tidsplan

- 09.00 Samling/upprop i simhallens foajé i Nässjö
- 09.30 Vi bekantar oss åldersgruppsvis
- 09.45 Landuppvärmning
- 10.00–11.45 Vattenpass
- 12.15–13.15 Lunch
- 13.45–14.15 Ta upp tröjstorlekar och fotografering
- 14.30–15.30 Vattenpass 2
- 16.00–17.00 Aktivitet på 6 banor./utvärdering och baugette/dricka i simhallen
- 17.00- 18.00 Aktivitet på 6 banor/utvärdering och baugette/dricka/ i simhallen
- 18.15 ca. Avslutning i simhallen