



Klippan Swimrun 2019

- Tävlingsdatum:** 10/8-2019
- Tävlingsplats:** Ljungbyheds friluftsbad (6 banor, 50m)
- Tävlingstider:** Tävlingsområdet öppnar: 09:00
Insim: 09:00-09:50
Samling och genomgång: 09:30
Tävlingsstart: 10:00
- Priser:** Alla deltagare får tid och medalj. Bästa, andra och tredje tid i respektive distans får extra pris (dam och herr klass). Efter målgång bjuds det på kanelbulle och saft.
- Anmälan:** <http://klippacitytriathlon.se/Swimrun.html> Senast 3/8-2019
När man har anmält sig sänder man ett sms till Fanny så vi vet vilka som är anmälda.
- Ansvarig tränare:** Fanny Östh, 070-74 33 449
- Kostnad:** 100kr Swichas på 1233455359 senast 3/8-2019 (märk namn och SwimRun)
- Bra att ha med sig:** Överdragskläder (t-shirt/HSS-tröja och shorts + skor) vattenflaska, badmössa, simglasögon, simkläder och två handdukar (den ena brukar bli blöt under tävlingen). Något lätt att äta medan man väntar, t.ex. macka, frukt, nötter, drickyoghurt, inte godis. Tänk bara på att det kan finnas nötallergiker och hantera dem i förslutna påsar. Hänglås eller en tia för att kunna låsa skåpen.

Postadress

Friluftsvägen 10
263 54 Lerberget

E-post

hss.kansliet@gmail.com

Bankgiro

406-3376

HÖGANÄS
simsällskap



Tävlingsdistanser:

	GRUPP A	GRUPP B	GRUPP C
Simma:	100 M	300 M	400 M
Spring:	800 M	2,2 KM	6,6 KM
Simma:	100 M	300 M	400 M
		(lätt kuperad terräng)	(Kuperad terräng)

Postadress

Friluftsvägen 10
263 54 Lerberget

E-post

hss.kansliet@gmail.com

Bankgiro

406-3376

HÖGANÄS
simsällskap