



Hej alle

Så er det ved at være tid til årets klubmesterskab, stævnet starter kl. 9.00 men det vil være en god ide at komme i god tid, det vil sige 8.15 senest kl. 8.30.

Vi har sørget for 2 personer til at hjælpe jer denne dag, **Sarah Kongstad og Susanne Schultz**, vi ved at der er mange som ikke har prøvet det før så i er selvfølgelig velkomne til at spørge. I får udleveret et kort som i kan have rundt om halsen hvor, vi skriver jeres Løb, Heat og bane på

Meld din ankomst, så vi ved at i er kommet, i finder os ved speaker bordet.

Vigtigt at have med til stævne

- 2 håndklæder (1 til efter løb, så du ikke fryser, og 1 til efter stævnet)
- T-shirt (måske shorts) (så du ikke bliver kold mellem dine løb)
- Drikkedunk til vand
- Badetøj
- Lidt mad (frugt eller nødder, pastasalat, rugbrød, mørke boller el.l.)
- Dykkerbriller/badehætte (hvis du bruger det)
- Klipklapper eller indendørssko (der kan være glat)
- Måske én lille snack (marsbar el. og en lille kakao eller juice)

IKKE godt at have med eller købe før efter stævnet

- Sodavand
- Slik
- Kage

Information til alle

- Der skal være helt stille i hallen under starterne
- I må meget gerne heppe på jeres børn og også gerne andre fra Haslev
- Der må gerne tages billeder eller video, men mobilen skal dog være på lydløs under hele stævnet.

**Jeres træner og leder denne dag er Sarah Kongstad og Susanne Schultz,  
som skal hjælpe og vejlede.**