**Aquarapid International i Stockholm 26-28/10-2012**

**Resa**  
Vi samlas fredag morgon klockan 05.10 utanför huvudentrén (mitt emot 7-eleven) på Lund C. Tåget avgår 05.25. Vi kommer hem igen söndag klockan 21.39 (tåget avgår från Stockholm 17.40).

**Boende**.

Simföreningen -Neptuns klubblokal/ fritids.

**Mat**  
Hopparna tar med sig egen lunch till fredag, som vi äter på badet. Vi kommer att äta all mat på fritids. Johan Ekenstierna kommer följa med och vara vår kock under hela helgen. ☺

**Kostnad**; 1200 kr ska betalas in till SK Poseidon PG 434635-9 senast torsdag den 18 oktober. Kom ihåg att ange namn och märk med ”Aquarapid”.

**Kom särskilt ihåg att packa ner:**

* luftmadrass/liggunderlag och sängkläder
* lunch och fika för fredagen så man klarar sig till kvällen
* badkläder (gärna flera ombyten),
* uppvärmningskläder.
* Poseidonkläder, träningsoverall/ blå shorts och vit Poseidon T-shirt.
* vattenflaska
* handduk
* ombyteskläder
* hygienartiklar
* lite fickpengar
* hänglås

Packa badkläder och uppvärmningskläder överst så att det är lättåtkomligt. Vi kommer att börja träna inför tävlingen direkt när vi kommer fram. Som vanligt så får man bara äta godis när tränarna säger att det är okej.

**Deltagare**

Arvid Strömbeck

Marcus Ekström

Ida Andersson

Josefine Persson   
Malin Fröjd  
Ylva Fröjd  
Rakel Jonasson  
Linnéa Åkesson  
Alma Kjölstad  
Tindra Cederved  
Daniela Nilsson Pusch  
Tova Mårtensson  
Filip Ursing

Erik Ekenstierna

**Medföljande Tränare**

Sanna Wallertoft, Louise Larmark och Krill Zakharov