KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Simiaden Region
Datum: Söndag den 20/5
Plats: Högavallsbadet, Lund

Samling: FM 07.45 EM 13.45
Insim: FM 08.00 EM 14.00
Start: FM 09.00 EM 15.00

Grenordn: FM 1 – 15 EM 16 – 30

Ledare:
Meddela ledare om ni inte kan vara med!

NAMN	**GRENAR**
Alm Agnes	4 200Me, 8 100Br, 12 100Fr, 19 200Fr, 27 100Ry
Andersson Tim	28 100Ry
Ruzic Veronika	8 100Br, 12 100Fr, 19 200Fr, 27 100Ry R1

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot dem andra klubbarna.

Ha alltid vattenflaska med er, det är väldigt viktigt att man fyller på sitt vätskeförråd. Man orkar mer och kan då lättare hålla motivationen på topp! Förlorar man vätska, så försämras prestationsförmågan med ca 1% per deciliter.