

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Malmsten Swim Meet
Datum: 22/8
Plats: Kantarellbadet, Åhus (25m bassäng utomhus)

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

Grenordning: Sön FM 21-30 EM 31-48

Ledare: FM Michaela Ruzic 0723-580883
EM Sofie Klügel 0703-763786

NAMN

Göteborg Tuva
Lundberg Anna
Månsson Anja

Månsson Sofia

Troberg Nils
Wolff Sarah

GRENAR

23 100Ry, 25 50Fr, 37 100Fr

21 50Br, 25 50Fr

21 50Br, 25 50Fr, 33 100Br, 37 100Fr,
41 25 UV-kick

21 50Br, 25 50Fr, 33 100Br, 37 100Fr,
41 25 UV-kick

22 50Br, 24 100Ry, 26 50Fr

21 50Br, 25 50Fr, 33 100Br, 37 100Fr

Ni skall bära S 71:s aktuella badmössa med vår sponsor på era tävlingslopp samt att bära S 71-kläder, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot dem andra klubbarna.

Ta med drickaflaska, så ni hela tiden kan fylla på era vätskeförråd, gärna sportdryck. Förlorar man vätska, så försämras prestationsförmågan med ca 1% per deciliter.

OBS!! Tänk på att tävlingen är utomhus i 25m bassäng, så att ni har gott om kläder och ombyte.