

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Ica Supermarket Meet
Datum: 9-10/10
Plats: Simhallen, Osby

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

Grenordning: Lör FM 1 - 11 EM 12 - 21, Sön FM 22 - 32 EM 33 - 42

Ledare: Lör Sofie 0703-763786, Sön FM Frida 0768-331309 EM Emmy 0708-527422

DELTAGARE

Dolk Haley
Fanu Laurentia

Göteborg Tuva
Månsson Anja

Månsson Sofia

Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja
Ungureanu Rebecka
Wolff Sarah

GRENDAR

3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj, 25 100Br,
29 50Ry, 31 25Br, 35 100Me, 37 200Br, 41 25Ry
23 200Fr, 29 50Ry, 31 25Br, 35 100Me, 39 50Fj, 41 25Ry
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj, 23 200Fr,
25 100Br, 29 50Ry, 31 25Br, 35 100Me, 37 200Br,
39 50Fj
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj, 23 200Fr,
25 100Br, 29 50Ry, 31 25Br, 35 100Me, 37 200Br,
39 50Fj, 41 25Ry
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 19 200Ry, 21 25Fj
17 800Fr, 23 200Fr, 25 100Br, 33 400Fr, 39 50Fj
3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj

OBS!! Strykningar för Pass 1 på lördag FM, skall meddelas på fredag den 8/10 innan kl. 18.30 till Sofie. Därefter skall strykningar göras efter varje pass.

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån.

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.