

ULLBERGSTROFEN 29/4-1/5

AVRESA Fixa var och en själva. Samåk om ni kan (minibuss).

MAT & LOGI Logi och mat fixar var och en själva.

UTRUSTNING Simustrustning och S 71-kläder (overall, t-shirt m.m)

SKÅP Medtag en tia för att använda till skåp.

TÄVLING

Fre	Försök	Insim 14.00	Start 15.30
Lör	Försök	Insim 07.00	Start 08.30
	Final	Insim 13.15	Start 14.45
Sön	Försök	Insim 07.00	Start 08.30
	Final	Insim 13.00	Start 14.30

GRENORDN. Fre 3-8, Lör Försök 11-20 Final 4-8+11+13+15-16,
Sön Försök 21-30 Final 19-24+26+28-29

TRÄNARE Björken 0708-979793

SIMMARE

Lundberg Ella

Malmgren Freja

Olofsson Alva

Palmqvist Maja

Thorgren Wilda

Ungureanu Rebecka

GRENAR

5 100Br, 21 50Br

5 100Br, 7 100Fj, 11 50Ry, 15 50Fr, 19 100fr, 21 50Br, 23 100Ry,
29 50Fj

11 50Ry R3, 15 50Fr R3

5 100Br, 11 50Ry, 15 50Fr, 19 100fr R5, 21 50Br, 29 50Fj

3 200Fr, 11 50Ry, 15 50Fr, 19 100fr, 29 50Fj

5 100Br, 11 50Ry, 15 50Fr, 19 100Fr R2, 21 50Br

Försökstävlingarna på fredagen, lördag och söndag FM simmas i 50m bassängen.
Finalerna på lördag och söndag EM simmas i 25m bassängen.

Ha alltid S 71-utrustning med er.

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.