

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Laxaleken
Datum: 20-22/5
Plats: Simstadion Brottet, Halmstad

Samling: Fre 15.45 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45
Insim: Fre 15.45 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45
Start: Fre 17.00 Lör-Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Fre 1 - 4, Lör FM 5 - 11 EM 12 - 19, Sön FM 20 - 26 EM 27 - 34

Ledare: Björken 0708-979793

<u>NAMN</u>	<u>GRENNAR</u>
Fast Lovisa	9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr
Lundberg Ella	7 100Ry, 9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr, 18 200Br, 21 100Br, 23 50Fr, 30 50Ry
Malmgren Freja	4 200Me, 7 100Ry, 9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr, 23 50Fr, 25 200Ry, 32 50Ry
Palmgren Maja	7 100Ry, 9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr
Thorgren Wilda	21 100Br, 23 50Fr, 30 50Ry, 34 200Fr

Ni ska alltid ha S 71-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.

För strykningar gäller följande:

För pass 1 på fredagen senast kl. 11:00. För övriga pass gäller strykningar senast 5 minuter efter föregående pass slut.