

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Citadellsim
Datum: 28-29/5
Plats: Citadellbadet, Landskrona

Samling: Lör+Sön FM 07.30 EM 13.45
Insim: Lör+Sön FM 07.30 EM 13.45
Start: Lör+Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Lör FM 1 - 11 EM 12 - 23, Sön FM 24 - 34 EM 35 - 46

Ledare: Björken 0708-979793

DELTAGARE

Malmgren Freja

Ungureanu Rebecka

GRENAR

4 50Fr, 16 50Fj, 18 200Me, 28 200Ry, 32 50Ry,
37 100Ry

4 50Fr, 7 100Br, 12 800Fr R7, 16 50Fj, 25 100Fr,
32 50Ry

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.

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.

OBS!! Tänk på att tävlingen går utomhus.

Ev. strykningar för lördagen skall vara Björken tillhanda senast kl. 18.00 på fredag den 27/5.