

## KALLELSE TILL TÄVLING

**Tävling:** VårSimiaden  
**Datum:** 7-8/5  
**Plats:** Höganäs Sportcenter, Höganäs

**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

**Grenordn:** Lör FM 1-12 EM 13-23, Sön FM 24-36 EM 37-45

**Ledare:** Sofie 0703-763786, Emmy 0708-527422, Emilia A 0709-447959,  
Alva 0723-637155

### NAMN

### GRENAR

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Göteborg Tuva             | 3 100Fr, 7 100Br, 11 100Me, 15 100Ry, 19 50Fj |
| Hukic Emin                | 6 50Fj, 10 50Ry                               |
| Levin Wilgott             | 18 50Br, 22 50Fr, 30 25UV-kick                |
| Månsson Anja              | 3 100Fr, 7 100Br, 11 100Me, 19 50Fj           |
| Tilliander Gounta Novalie | 9 50Ry, 17 50Br                               |
| Troberg Nils              | 4 100Fr, 8 100Br, 16 100Ry, 20 50Fj, 23 100Me |
|                           |   |
| Palmqvist Ellen           | 28 50Fr, 33 50Br, 39 50Ry, 41 25Fj, 43 100Me  |
| Månsson Sofia             | 28 50Fr, 33 50Br, 39 50Ry, 41 25Fj, 43 100Me  |
| Wolff Sarah               | 28 50Fr, 30 25UV-kick, 33 50Br                |
| Jakobsons Darina          | 28 50Fr, 39 50Ry                              |
| Liljeqvist Lykke          | 28 50Fr, 33 50Br, 39 50Ry                     |
| Harensjö Agnes            | 28 50Fr, 30 25UV-kick, 33 50Br,               |
| Gribel Julia              | 28 50Fr, 33 50Br,                             |
| Levin Truls               | 29 50Fr, 30 25UV-kick, 40 50Ry                |
| Birgersson Caspian        | 29 50Fr, 34 50Br, 40 50Ry                     |
| Rydhé Noah                | 29 50Fr, 34 50Br                              |
| Rydhé Theo                | 34 50Br                                       |

Det blir också lagkapper i gren 24 4x50m medley och gren 37 4x50m frisim flickor.

Ni ska alltid ha S71 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.

**Strykningar för de som skall simma på lördagen skall göras på sms till din tränare, senast på fredag kl. 17.00.**

**Strykningar för de som skall simma på söndagen skall göras på sms till din**

**tränare, senast på lördag kl. 16.00.**