

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Uggledoppet
Datum: 28/5
Plats: Ugglebadet, Perstorp

Samling: Lör FM 07.45 EM 11.00
Insim: Lör FM 08.00 EM 11.00
Start: Lör FM 09.00 EM 12.00

Grenordn: Lör FM 1 - 12 EM 13 - 24

Ledare: Alva 0723-637155, Emmy 0708-527422,

OBS!! Anmäl alltid förhinder till den som är ledare via sms. Detta skall göras före kl. 07.30 på lördag.

DELTAGARE

Birgersson Caspian
Dahlgren Astrid
Dahlgren Tage
Fanu Laurentia
Göteborg Tuva
Hukic Emin
Jakobsons Darina
Levin Truls
Levin Wilgott
Liljeqvist Lykke
Månsson Anja
Månsson Sofia
Nilsson Javier
Oskarsson Selma
Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja
Rydhé Noah
Rydhé Theo
Tilliander Gounta Novalie
Wolff Sarah

GRENAR

2 50Ry, 14 50Br, 20 50Fr
1 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr
2 50Ry, 14 50Br, 20 50Fr
9 50Fj, 15 100Br, 21 100Fr
3 100Ry, 9 50Fj, 21 100Fr
2 50Ry, 8 50Fj
1 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr
2 50Ry, 20 50Fr
14 50Br, 20 50Fr
1 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr
3 100Ry, 9 50Fj, 15 100Br, 21 100Fr
1 50Ry, 7 50Fj, 13 50Br, 19 50Fr
4 100Ry, 10 50Fj, 16 100Br, 23 100Fr
13 50Br, 19 50Fr
1 50Ry, 7 50Fj, 13 50Br, 19 50Fr
5 100Ry, 11 50Fj, 17 100Br, 23 100Fr
2 50Ry, 14 50Br, 20 50Fr
2 50Ry, 14 50Br, 20 50Fr
1 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr
1 50Ry, 7 50Fj, 13 50Br, 19 50Fr

Tänk på att tävlingen går utomhus, så att ni har kläder för detta.

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.