

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Ica Supermarket Meet
Datum: 8-9/10
Plats: Simhallen, Osby

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

Grenordning: Lör FM 1 - 11 EM 12 - 21, Sön FM 22 - 32 EM 33 - 42

Ledare: Lör Emmy 0708-527422, Alva 0723-637155
Sön Alva 0723-637155, Sofie 0703-763786

DELTAGARE

Birgersson Caspian
Ernstsson Hugo
Göteborg Tuva
Jakobsons Darina

Levin Truls

Levin Wilgott

Lundberg Ella

Månsson Anja

Månsson Sofia

Palmqvist Ellen

Palmqvist Maja

Rydhé Noah

Rydhé Theo

Thorgren Wilda

Tilliander Gounta Novalie

Troberg Nils

Wolff Sarah

GRENAR

24 50Br, 32 25Fr, 36 50Fr

24 50Br, 32 25Fr, 36 50Fr, 42 25Fj

1 100Fr, 3 50Br, 5 400Me, 7 100Ry, 11 25Fr

1 100Fr, 7 100Ry, 15 50Fr, 21 25Fj, 29 50Ry, 31 25Br,
35 100Me, 41 25Ry

2 200Fr, 4 100Br, 8 50Ry, 10 25Br, 14 100Me, 16 200Br,
18 50Fj, 20 25Ry, 22 100Fr, 28 100Ry, 32 25Fr, 36 50Fr,
42 25Fj

4 100Br, 8 50Ry, 10 25Br, 20 25Ry, 22 100Fr, 32 25Fr,
36 50Fr, 42 25Fj

1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 25 100Br, 31 25Br,
37 200Br

1 100Fr, 3 50Br, 7 100Ry, 13 200Me, 15 50Fr, 25 100Br,
27 100Fj, 33 400Fr, 39 50Fj

1 100Fr, 3 50Br, 7 100Ry, 15 50Fr, 17 800Fr, 25 100Br,
27 100Fj, 29 50Ry, 35 100Me, 39 50Fj

25 100Br, 29 50Ry, 31 25Br, 39 50Fj, 41 25Ry

25 100Br, 29 50Ry, 31 25Br, 35 100Me, 37 200Br,
39 50Fj

22 100Fr, 32 25Fr, 36 50Fr, 42 25Fj

24 50Br, 32 25Fr, 36 50Fr, 42 25Fj

1 100Fr, 3 50Br, 7 100Ry, 15 50Fr, 17 800Fr

3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj, 29 50Ry, 31 25Br,
41 25Ry

2 200Fr, 8 50Ry, 12 400Fr, 22 100Fr, 28 100Ry, 36 50Fr,
40 200Ry

5 400Me, 11 25Fr

OBS!! Strykningar för Pass 1 på lördag FM, skall meddelas på fredag den 7/10 innan kl. 18.00 till någon av ledarna. Därefter skall strykningar göras efter varje pass.

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån.

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.