

## **KALLELSE TILL TÄVLING**

**Tävling:** UGP 3  
**Datum:** 16/10  
**Plats:** Sjöbo Simanläggning, Sjöbo

**Samling:** Sön FM 07.45 EM 13.45  
**Insim:** Sön FM 08.00 EM 14.00  
**Start:** Sön FM 09.00 EM 15.00

**Grenordning:** Sön FM 14 - 20 EM 21 - 26

**Ledare:** Björken 0708-979793  
*Meddela ledare om ni inte kan vara med!*

### **NAMN**

Lundberg Ella  
Malmgren Freja  
Palmqvist Maja  
Thorgren Wilda  
Ungureanu Rebecka

### **GRENNAR**

17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr  
15 100Fj, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr  
17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr  
20 800Fr, 24 100Ry, 26 100Fr  
17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr

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.