

KALLELSE HÖSTSIMIADEN

Datum: 3/12

Plats: Simhallen, Osby

Samling: Lör FM 07.45 EM 13.45 (Samling i simhallen)
Insim: Lör FM 08.00 EM 14.00
Start: Lör FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Lör FM 1-15 EM 16-30

Ledare: Emilia A 0709-447959, Sofie 0703-763786

<u>Deltagare:</u>	<u>Distanser:</u>
Bosse Henry	20 50Br, 26 50Fr,
Göteborg Tuva	3 100Fr, 11 100Me, 23 25UV-kick, 25 50Fj, 29 100Ry
Månsson Anja	19 200Fr, 25 50Fj, 29 100Ry
Nilsson Javier	4 100Fr, 8 100Br, 12 100Me, 18 200Fr, 24 50Fj,
Oskarsson Selma	9 50Ry, 27 50Fr
Schäfer Lena	21 50Br, 27 50Fr
Tilliander Gounta Novalie	9 50Ry, 13 100Me, 21 50Br, 27 50Fr
Troberg Nils	4 100Fr, 8 100Br, 12 100Me, 24 50Fj, 28 100Ry

Vi har även lagkapper. Vi har lag i gren 17 4x50m frisim flickor 11-12 år. Uttagning sker på plats.

Strykningar till tävlingen skall meddelas någon av ledarna via sms, senast på fredag kl. 16.00.

Ni ska alltid ha S71 kläder 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 de 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.