

KALLELSE HÖSTSIMIADEN

Datum: 4/12
Plats: Simhallen, Osby
Samling: Sön FM 07.45 (Samling i simhallen)
Insim: Sön FM 08.00
Start: Sön FM 09.00
Grenordn: Sön FM 31 - 46
Ledare: Alva 0723-634155, Sofie 0703-763786

<u>Deltagare:</u>	<u>Distanser:</u>
Birgersson Caspian	33 50Fr, 37 50Br, 42 50Ry
Dahlgren Astrid	32 50Fr, 34 25Fj, 36 50Br, 43 100Me
Dahlgren Tage	33 50Fr, 35 25Fj, 37 50Br, 42 50Ry, 44 100Me
Ernstsson Hugo	33 50Fr, 37 50Br, 42 50Ry
Gribel Julia	32 50Fr, 34 25Fj, 36 50Br, 41 50Ry
Jakobsons Darina	32 50Fr, 34 25Fj, 41 50Ry, 43 100Me
Levin Truls	33 50Fr, 35 25Fj, 37 50Br, 42 50Ry, 44 100Me
Liljeqvist Lykke	32 50Fr, 34 25Fj, 41 50Ry, 43 100Me
Månsson Sofia	32 50Fr, 34 25Fj, 36 50Br, 41 50Ry, 43 100Me
Palmqvist Ellen	32 50Fr, 34 25Fj, 36 50Br, 41 50Ry
Rydhé Noah	33 50Fr, 35 25Fj, 42 50Ry, 44 100Me
Rydhé Theo	33 50Fr, 35 25Fj, 42 50Ry, 44 100Me
Tunekil Gry	32 50Fr, 34 25Fj, 36 50Br, 41 50Ry, 43 100Me

Vi har också lag i gren 38 4x50m medley flickor, gren 45 4x50m frisim flickor samt gren 46 4x50m frisim pojkar. Laget tas ut på plats.

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

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.