

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Höganäs Swim Meet
Datum: 8/1
Plats: Höganäs Sportcenter, Höganäs

Samling: Sön FM 07.45 EM 13.45 (Kom i tid till samlingen, annars meddela)
Insim: Sön FM 08.00 EM 14.00
Start: Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordn: Sön FM 1-16 EM 17-31

Ledare: Sofie 0703-763786, Alva 0723-637155

NAMN

Månsson Anja

Dahlgren Astrid

Jakobsons Darina

Gribel Julia

Liljeqvist Lykke

Troberg Nils

Tilliander Gounta Novalie

Wolff Sarah

Månsson Sofia

Levin Truls

GRENNAR

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr, 15 400Fr, 19 100Me, 23 50Fr, 27 50Br

19 100Me, 23 50Fr, 27 50Br

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr, 19 100Me, 23 50Fr, 27 50Br

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr, 19 100Me, 23 50Fr, 27 50Br

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr, 23 50Fr

6 50Fj, 10 50Ry, 14 100Fr, 20 100Me, 24 50Fr, 28 50Br

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr, 19 100Me, 23 50Fr, 27 50Br

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr

5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Fr, 15 400Fr, 19 100Me, 23 50Fr, 27 50Br

6 50Fj, 10 50Ry, 16 400Fr, 20 100Me, 24 50Fr, 28 50Br

Vi har också lag i gren 2 4x50m medley mixed och gren 32 4x50m frisim mixed.
Lagen meddelas på plats.

Eventuella strykningar, skall vara ledarna till hands, senast på lördag den 7/1 kl. 15.00.

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.