

## **KALLELSE TILL TÄVLING**

**Tävling:** UGP 1  
**Datum:** 29/1  
**Plats:** Actic Växjö Simhall, Växjö

**Samling:** Sön FM 08.45 EM 14.45  
**Insim:** Sön FM 09.00 EM 15.00  
**Start:** Sön FM 10.00 EM 16.00

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

**Ledare:** Sofie 0703-763786  
*Meddela ledare om ni inte kan vara med!*

### **NAMN**

Fanu Laurentia  
Malmgren Freja  
Månsson Anja  
Thorgren Wilda  
Troberg Nils

### **GRENAR**

17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr  
15 100Fj, 17 200Br, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr  
17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr  
19 1500Fr, 24 100Ry, 26 100Fr  
14 200Fr, 16 100Br, 23 400Fr, 25 200Ry

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 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.

**Strykningar för lördag fm, skall meddelas Sofie senast kl. 17.00 på lördag den 28/1.**