

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Sportringen Swim Meet
Datum: 15/4
Plats: Burlövsbadet, Burlöv

Samling: Lör FM 07.45 EM 14.45
Insim: Lör FM 07.45 EM 14.45
Start: Lör FM 09.00 EM 16.00

Grenordning: Lör FM 1 - 8 EM 9 - 17

Ledare: Alexander Trudov 0764-034147

NAMN

Lundberg Ella
Månsson Anja
Palmqvist Maja
Thorgren Wilda
Troberg Nils

GRENNAR

1 100Br, 9 100Fr, 17 50Br
1 100Br, 7 50Fj, 9 100Fr
1 100Br, 7 50Fj, 9 100Fr, 17 50Br
1 100Br, 5 400Fr, 9 100Fr, 15 1500Fr
6 200Fr, 8 50Ry, 10 200Me, 12 100Ry, 16 50Fr

Ha alltid S 71-utrustning med er.

Ta med drickaflaska, så ni hela tiden kan fylla på era vätskeförråd, gärna sportdryck. Förlorar man vätska, så försämras prestationsförmågan med ca 1% per deciliter.