

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: VårSimiaden
Datum: 6-7/5
Plats: Badriket, Kristianstad

Samling: Lör FM 07.45 EM 13.45 Sön FM 07.45
Insim: Lör FM 08.00 EM 14.00 Sön FM 08.00
Start: Lör FM 09.00 EM 15.00 Sön FM 09.00

Grenordn: Lör FM 1-15 EM 16-30, Sön FM 31-46

Ledare: Lör Emilia A 0709-447959, Alva 0723-637155, Frida 0768-331309
Sön Alva 0723-637155

NAMN

Anundi Villner
Levin Truls

Månsson Sofia
Nilsson Lucas
Oskarsson Selma
Palmqvist Ellen
Rydhé Noah

Schäfer Lena
Tilliander Gounta Novalie
Tunekil Gry
Törnblom Astrid
Zaher Rayan

Jakobsons Darina
Rydhé Theo

GRENNAR

4 100Fr, 24 50Fj, 28 100Ry
6 50Fj, 10 50Ry, 14 100Me, 20 50Br, 22 25UV-kick,
26 50Fr
5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Me, 21 50Br, 27 50Fr
4 100Fr, 28 100Ry
3 100Fr, 7 100Br, 23 25UV-kick, 25 50Fj
5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Me, 21 50Br, 27 50Fr
6 50Fj, 10 50Ry, 14 100Me, 20 50Br, 22 25UV-kick,
26 50Fr
7 100Br, 11 100Me, 25 50Fj
3 100Fr, 7 100Br, 11 100Me, 25 50Fj
5 50Fj, 9 50Ry, 13 100Me, 21 50Br, 23 25UV-kick,
27 50Fr
9 50Ry, 27 50Fr
10 50Ry, 26 50Fr
32 50Fr, 34 25Fj, 41 50Ry, 43 100Me
33 50Fr, 35 25Fj, 37 50Br, 42 50Ry, 44 100Me

Det blir också lagkapper i gren 1 4x50m medley och gren 17 4x50m frisim flickor samt i gren 16 4x50m frisim pojkar.

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.

Strykningar för de som skall simma på lördagen skall göras på sms till din tränare, senast på fredag kl. 17.00.
Strykningar för de som skall simma på söndagen skall göras på sms till din tränare, senast på lördag kl. 16.00.