

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Malmö LC Meet
Datum: 6-7/5
Plats: Hylliebadet, Malmö

Samling: Lör FM 07.15 EM 13.30 Sön FM 08.00
Insim: Lör FM 07.15 EM 13.30 Sön FM 08.00
Start: Lör FM 08.30 EM 15.00 Sön FM 09.30

Grenordning: Lör FM 1 - 10 Lör EM 11 - 20 Sön FM 21 - 30

Ledare: Björken 0708-979793

NAMN

Lundberg Ella
Malmgren Freja
Palmqvist Maja
Thorgren Wilda
Westerdahl Febe

GRENDAR

3 50Br, 14 200Br, 23 100Br
5 100Ry, 9 200Me, 12 100Fr, 16 50Ry, 23 100Br, 29 50Fr
23 100Br, 29 50Fr
1 200Fr, 3 50Br, 12 100Fr, 18 50Fj, 21 400Fr, 29 50Fr
3 50Br, 5 100Ry, 16 50Ry, 18 50Fj, 23 100Br, 29 50Fr

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.

Ev. strykningar för lördagen skall vara Björken tillhanda senast kl. 16.00 på fredag den 5/5. För söndagen senast kl. 16.00 på lördag den 6/5.