

## **KALLELSE TILL TÄVLING**

**Tävling:** Laxaleken  
**Datum:** 26-28/5  
**Plats:** Simstadion Brottet, Halmstad

**Samling:** Fre 15.45 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45  
**Insim:** Fre 15.45 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45  
**Start:** Fre 17.00 Lör-Sön FM 09.00 EM 15.00

**Grenordning:** Fre 1 - 4, Lör FM 5 - 11 EM 12 - 19, Sön FM 20 - 26 EM 27 - 34

**Ledare:** Björken 0708-979793

### NAMN

Fanu Laurentia  
Göteborg Tuva  
Lundberg Ella  
Malmgren Freja

### GRENNAR

21 100Br, 23 50Fr, 30 50Ry, 34 200Fr  
23 50Fr, 28 400Me R3, 30 50Ry  
9 50Br, 18 200Br, 21 100Br, 23 50Fr  
4 200Me, 7 100Ry, 9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr, 21 100Br, 23 50Fr,  
30 50Ry  
21 100Br, 23 50Fr, 32 100Fj  
9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr  
5 400Fr, 9 50Br, 12 800Fr, 16 100Fr  
22 100Br, 24 50Fr, 26 200Ry, 29 50Ry, 33 200Fr R2  
7 100Ry, 9 50Br, 14 50Fj, 16 100Fr, 21 100Br, 23 50Fr, 30 50Ry

Ni ska alltid ha S 71-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.