

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: DM/JDM

Datum: 3-4/6

Plats: Vaggabadet, Karlshamn (Utomhus)

Samling: Lör-Sön FM 08.30 EM 14.30

Insim: Lör-Sön FM 08.30 EM 14.30

Start: Lör-Sön FM 10.00 EM 16.00

Grenordning: Lör FM 1 - 11 EM 12 - 21, Sön FM 22 - 32 EM 33 - 42

Ledare: Björken 0708-979793

NAMN

Malmgren Freja

Palmqvist Maja

Thorgren Wilda

Westerdahl Febe

GRENNAR

4 50Br, 8 100Ry, 19 50Fj, 26 100Br, 30 50Ry, 37 50Fr,
41 200Ry

Lagkapper

10 800Fr R2, 15 200Fr R3, 24 400Fr, 39 1500Fr

4 50Br, 8 100Ry, 19 50Fj, 26 100Br, 30 50Ry

Vi skall även deltaga i följande lagkapper i Gren 21 4x100m frisim och Gren 22 4x100m medley.

Ni skall bära S 71:s aktuella badmössa med vår sponsor på era tävlingslopp samt att bära S 71-kläder, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot de andra klubbarna.

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.