

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: LH-Games
Datum: 7-9/7
Plats: Citadellbadet, Landskrona

Samling: Fre 13.45 Lör FM 07.45 EM 14.15 Sön FM 07.45 EM 13.45
Insim: Fre 14.00 Lör FM 08.00 EM 14.30 Sön FM 08.00 EM 14.00
Start: Fre 15.00 Lör FM 09.00 EM 15.30 Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Fre 1-12, Lör FM 13-24 EM 25-36, Sön FM 37-46 EM 47-57

Ledare: **Fre** Emmy 0708-527422, Frida 0768-331309
Lör Emmy 0708-527422, Frida 0768-331309, Björken 0708-979793
Sön Sofie 0703-763786

DELTAGARE

Göteborg Tuva
Jakobsons Darina
Levin Truls

Levin Wilgott
Lundberg Ella
Malmgren Freja
Månsson Anja

Månsson Sofia

Oskarsson Selma
Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja
Thorgren Wilda

Troberg Nils

GRENAR

37 400Fr R4, 40 50Fr, 44 200Me R7
7 100Ry, 14 50Ry, 20 50Fj, 34 100Fr, 41 50Fr
2 50Fj, 8 100Br, 16 50Fr, 26 50Br, 32 100Fr, 39 100Fj,
43 100Ry, 48 50Ry
16 50Fr, 26 50Br, 32 100Fr
13 50Ry, 22 200Br, 27 50Br, 38 4x50Me
13 50Ry, 19 50Fj, 27 50Br, 38 4x50Me
19 50Fj, 22 200Br R2, 27 50Br, 33 100Fr, 37 400Fr,
40 50Fr, 49 100Fj, 54 100Br
14 50Ry, 20 50Fj, 28 50Br, 34 100Fr, 41 50Fr, 50 100Fj,
55 100Br
14 50Ry, 20 50Fj, 28 50Br, 34 100Fr
14 50Ry, 20 50Fj, 28 50Br, 34 100Fr
13 50Ry, 19 50Fj, 27 50Br, 33 100Fr, 38 4x50Me
13 50Ry, 17 200Fr, 19 50Fj, 27 50Br, 33 100Fr,
38 4x50Me
15 50Fr, 18 200Me, 25 50Br, 31 100Fr, 42 100Ry,
45 400Fr, 47 50Ry, 53 200Br

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar. Täck på att tävlingen är utomhus.

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 fredagen skall lämnas till någon av tränarna, senast kl. 08.00 på fredagen. Till övriga pass skall strykningarna vara gjorda till tränarna, innan det att föregående pass har avslutats