

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Ica Supermarket Meet
Datum: 30/9-1/10
Plats: Simhallen, Osby

Samling: Lör-Sön FM 07.45 EM 12.45
Insim: Lör-Sön FM 07.45 EM 12.45
Start: Lör-Sön FM 09.00 EM 14.00

Grenordning: Lör FM 1-11 + 101-111, EM 12-21 + 113-121
Sön FM 22-32 + 122-132, EM 33-42 + 134-142

Ledare: Lör Björken 0708-979793, Sofie 0703-763786
Sön Alva 0723-637155

DELTAGARE

Ernstsson Hugo
Fanu Laurentia
Göteborg Tuva
Jakobsons Darina

Levin Truls

Liljeqvist Lykke
Månsson Anja

Månsson Sofia

Nilsson Lucas
Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja

Tegeborn Neah

Thorgren Wilda

Tilliander Gounta Novalie

Troberg Nils

Tunekil Gry

GRENNAR

104 100Br, 108 50Ry, 110 25Br, 118 50Fj, 120 25Ry

1 100Fr, 3 50Br, 7 100Ry, 11 25Fr, 15 50Fr

5 400Me, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj

101 100Fr, 115 50Fr, 119 200Ry, 123 200Fr, 129 50Ry,
135 100Me, 139 50Fj

102 200Fr, 104 100Br, 108 50Ry, 110 25Br, 114 100Me,
118 50Fj, 120 25Ry

115 50Fr, 119 200Ry, 121 25 Fj

1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj, 25 100Br,
27 100Fj, 35 100Me, 39 50Fj

103 50Br, 107 100Ry, 113 200Me, 119 200Ry,
123 200Fr, 125 100Br, 131 25Br, 135 100Me, 137 200Br

122 100Fr, 124 50Br, 132 25Fr

101 100Fr, 103 50Br, 111 25Fr, 115 50Fr, 121 25Fj

1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj

103 50Br, 111 25Fr

17 800Fr, 23 200Fr, 33 400Fr

1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr

2 200Fr, 8 50Ry, 12 400Fr, 18 25Fj

101 100Fr, 103 50Br, 115 50Fr, 121 25Fj

OBS!! Strykningar för Pass 1 på lördag FM, skall meddelas på fredag den 29/9 innan kl. 18.00 till någon av ledarna. Därefter skall strykningar göras direkt efter varje pass.

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån.

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.