

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: DM/JDM

Datum: 21-22/10

Plats: Simhallen, Osby

Samling: Lör FM 08.30 EM 13.45, Sön FM 08.30

Insim: Lör FM 08.30 EM 13.45, Sön FM 08.30

Start: Lör FM 10.00 EM 15.00, Sön FM 10.00

Grenordning: Lör FM 1 - 12 EM 13 - 23, Sön FM 24 - 35

Ledare: Björken 0708-979793

NAMN

Lundberg Ella

Malmgren Freja

Palmqvist Maja

Thorgren Wilda

GRENNAR

1 4x50Me, 5 100Br

1 4x50Me, 5 100Br, 10 50Ry, 17 50Fr, 21 200Ry, 25 100Fr,
27 50Br, 31 100Ry

1 4x50Me, 5 100Br

1 4x50Me, 19 800Fr, 32 1500m frisim

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

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.

OBS!! Strykningarna till första passet på lördagen måste vara Björken tillhanda, senast klockan 18.00 fredagen den 20 oktober. Strykningar till övriga pass skall ske senast 30 minuter efter att tävlingspasset före är slut.