

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Ystad Grand Prix/Svenskt GP
Datum: 28-29/10
Plats: Ystad Arena, Ystad

Samling: Lör-Sön Försök 07.30 Final 14.30
Insim: Lör-Sön Försök 07.30 Final 14.30
Start: Lör-Sön Försök 09.00 Final 16.00

Grenordning: Lör 5 - 20, Sön 21 - 37

Ledare: Björken 0708-979793

<u>NAMN</u>	<u>GRENAR</u>
Lundberg Ella	8 100Br, 24 50Br
Malmgren Freja	13 50Ry, 19 200Ry, 22 100Fr, 28 100Ry
Månsson Anja	22 100Fr, 24 50Br R3, 26 100Me, 37 50Fj

Ni ska alltid ha S 71 overallen och badmössan på er vid tävlingar.

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.