

## **KALLELSE HÖSTSIMIADEN**

**Datum:** 2/12

**Plats:** Väggsbadet, Karlshamn

**Samling:** Lör FM 08.45 EM 13.45 (Samling i simhallen)  
**Insim:** Lör FM 09.00 EM 14.00  
**Start:** Lör FM 10.00 EM 15.00

**Grenordning:** Lör FM 1-10 EM 11-20

**Ledare:** Emilia A 0709-447959, Alva 0723-637155

<b><u>Deltagare:</u></b>	<b><u>Distanser:</u></b>
Jakobssons Darina	6 100Fr, 7 50Br, 17 100Me
Johansson Sixten	3 50Ry, 5 50Fr, 15 25Fj
Levin Truls	3 50Ry, 8 100Br, 13 200Fr, 17 100Me
Liljeqvist Lykke	14 400Fr, 16 50Fj, 17 100Me
Månsson Sofia	5 50Fr, 8 100Br, 13 200Fr, 16 50Fj, 18 200Me
Palmqvist Ellen	5 50Fr, 8 100Br, 16 50Fj, 17 100Me
Rydhé Noah	3 50Ry, 6 100Fr, 8 100Br, 16 50Fj, 18 200Me
Rydhé Theo	3 50Ry, 6 100Fr, 7 50Br, 16 50Fj, 18 200Me
Tilliander Gounta Novalie	5 50Fr, 7 50Ry, 16 50Fj, 17 100Me
Törnblom Astrid	3 50Ry, 5 50Fr, 15 25Fj
Zaher Rayan	3 50Ry, 7 50Br

Vi har även lagkapper. Vi har lag för flickor i gren 9 4x50m medley och i gren 19 4x50m frisisim. Uttagning sker på plats.

**Strykningar till tävlingen skall meddelas någon av ledarna via sms, senast på fredag den 1/12 kl. 16.00.**

Ni ska alltid ha S71 kläder och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot de andra klubbarna.

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.