

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Citadellsim
Datum: 25-26/5
Plats: Citadellbadet, Landskrona

Samling: Lör FM 07.45 EM 15.00 Sön FM 07.45 EM 14.45
Insim: Lör FM 07.45 EM 15.15 Sön FM 07.45 EM 15.00
Start: Lör FM 09.00 EM 16.15 Sön FM 09.00 EM 16.00

Grenordning: Lör FM 7 - 13 EM 14 - 20, Sön FM 21 - 27 EM 28 - 34

Ledare: Björken 0708-979793

DELTAGARE

Fanu Laurentia
Göteborg Tuva
Levin Truls
Månsson Anja

Månsson Sofia

Tilliander Gounta Novalie

Troberg Nils

Tunekil Gry

GRENAR

21 100Ry, 25 50Fr, 29 100Br, 33 50Ry

12 50Fj, 16 200Ry, 25 50Fr, 33 50Ry

7 100Fr R14, 9 200Br R4, 11 50Fj

8 100Fr, 12 50Fj, 14 100Fj, 18 50Br, 25 50Fr, 27 200Me,
29 100Br

10 200Br, 12 50Fj, 14 100Fj, 18 50Br, 25 50Fr,

27 200Me R10, 29 100Br, 31 200Fr

12 50Fj

22 100Ry, 26 50Fr, 30 200Fr, 32 50Ry

12 50Fj

Ni skall bära S 71:s aktuella badmössa med vår sponsor på era tävlingslopp samt att bära S 71-kläder, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det underlättar för oss tränare och visar även en ordentlig sida utåt mot dem 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.

OBS!! Tänk på att tävlingen går utomhus.

Ev. strykningar för lördagen skall vara Björken tillhanda senast kl. 16.00 på fredag den 24/5. Samma tid på lördagen inför söndagens tävlingar.