

ULLBERGSTROFEN 28-30/4

- AVRESA** Fixar var och en själva.
- MAT & LOGI** Logi och mat fixar var och en själva.
- UTRUSTNING** Simustrustning och S 71-kläder (overall, t-shirt m.m)
- TÄVLING**
- | | | | |
|-----|--------|-------------|-------------|
| Fre | Försök | Insim 14.00 | Start 15.30 |
| Lör | Försök | Insim 07.00 | Start 08.30 |
| | Final | Insim 13.00 | Start 14.15 |
| Sön | Försök | Insim 07.00 | Start 08.30 |
| | Final | Insim 13.00 | Start 14.15 |
- GRENORDN.**
- | | |
|-----|------------------------------------|
| Fre | 3-8 |
| Lör | Försök 11-20 Final 4-8+11+13+15-16 |
| Sön | Försök 21-30 Final 19-24+26+28-29 |
- TRÄNARE** Björken 0708-979793

SIMMARE

Månsson Anja
Månsson Sofia
Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja
Troberg Nils

GRENAR

5 100Br, 7 100Fj, 11 50Ry, 15 50Fr, 19 100fr, 21 50Br, 29 50Fj
5 100Br, 7 100Fj, 11 50Ry, 15 50Fr, 19 100fr, 21 50Br, 29 50Fj
5 100Br, 11 50Ry, 15 50Fr, 21 50Br, 29 50Fj
11 50Ry, 15 50Fr, 21 50Br, 29 50Fj
8 100Ry, 24 50Ry, 28 50Fr

Försökstävlingarna på fredagen, lördag och söndag FM simmas i 50m bassängen.
Finalerna på lördag och söndag EM simmas i 25m bassängen.

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.