KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Poseidon Team Cup
Datum: 24-26/8
Plats: Högevallsbadet, Lund

Samling: Fre 16.30 Lör FM 07.30 EM 14.30 Sön FM 08.30
Insim: Fre 16.30 Lör FM 07.30 EM 14.30 Sön FM 08.30
Start: Fre 18.00 Lör FM 09.00 EM 16.00 Sön FM 10.00

Grenordning: Fre 1 - 14 Lör FM 15 - 33 EM 34 - 54 Sön FM 55 - 75

Ledare: Björken 0708-979793

NAMN	GRENAR
Alm Agnes	21 100Me, 29 50Fr, 40 200Fr, 48 50Fj, 61 100Ry, 69 100Br
Andersson Tim	22 100Me, 30 50Fr, 41 200Fr, 49 50Fj, 62 100Ry, 70 100Br
Christiansen Frida	57 100Ry, 65 100Br
Ericsson Tilda	4 100Fr, 12 200Ry, 25 50Fr, 36 200Fr, 57 100Ry
Fanu Valentina	21 100Me, 29 50Fr, 40 200Fr, 48 50Fj, 61 100Ry, 69 100Br
Fast Lovias	8 100Fr, 21 100Me, 29 50Fr
Lundberg Ella	21 100Me, 29 50Fr, 69 100Br
Lundberg Erik	28 50Fr, 68 100Br
Malmgren Freja	8 100Fr, 10 200Ry, 21 100Me, 29 50Fr, 40 200Fr, 48 50Fj, 50 200Br, 61 100Ry, 69 100Br
Malmgren Noah	7 100Fr, 11 200Ry, 20 200Me, 28 50Fr, 32 400Fr, 39 200Fr, 47 100Fj, 51 200Br, 60 100Ry, 68 100Br
Nilsson Tova	25 50Fr, 57 100Ry, 65 100Br
Nilsson Wilma	27 50Fr, 38 200Fr, 59 100Ry, 67 100Br
Olofsson Alva	27 50Fr, 50 200Br, 67 100Br
Olofsson Emmy	17 200Me, 25 50Fr, 36 200Fr, 57 100Ry
Permarker Anna-Luisa	4 100Fr, 17 200Me, 31 400Fr, 36 200Fr, 44 100Fj, 57 100Ry
Rantzow Philip	3 100Fr, 24 50Fr, 35 200Fr, 56 100Ry, 64 100Br
Ruzic Michaela	17 200Me, 25 50Fr, 44 100Fj, 52 200Br, 65 100Br
Ruzic Veronika	21 100Me, 29 50Fr, 31 400Fr, 48 50Fj, 61 100Ry, 69 100Br
Rönningdal Emilia	4 100Fr, 17 200Me, 25 50Fr, 36 200Fr, 44 100Fj, 57 100Ry, 65 100Br
Vaseghi Darya	29 50Fr, 61 100Ry, 69 100Br

Vi kommer också att ställa upp med lag i gren 33 8x50m frisim mix och 75 4x50m medley mix. I dessa lagkapper skall det vara 4 st flickor och 4 st pojkar. Det skall vara en flicka och pojke i varje åldersklass, men man får ersätta en äldre simmare med en yngre.

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån. Det visar även en ordentlig sida utåt mot dem andra klubbarna.

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.