

KALLELSE HÖSTSIMIADEN

Datum: 2/12

Plats: Simhallen, Osby

Tider: Samling Sön FM 07.45 EM 12.45
Insim Sön FM 08.00 EM 13.00
Start Sön FM 09.00 EM 14.00

Grenordn: Sön FM 30 - 44 EM 45 - 55

Ledare: Tova Nilsson 0723-184195

<u>Deltagare:</u>	<u>Distanser:</u>
Andersson Oscar	38 50Br, 42 50Fr, 52 50Ry
Anzelius Elin	33 25Fj, 37 50Br, 41 50Fr
Hart Amilia	33 25Fj, 37 50Br, 41 50Fr, 47 100Me, 51 50Ry
Henriksson Ellinor	31 25Fj, 35 50Br, 39 50Fr, 45 100Me, 49 50Ry

Ni ska alltid ha S71 overallen 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 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.