KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: UGP 1
Datum: 12-13/10
Plats: Qpoolen, Hässleholm

Samling: Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45
Insim: Lör-Sön FM 08.00 EM 14.00
Start: Lör-Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Lör FM 1-7 EM 8-13 Sön FM 14-20 EM 21-26

Ledare: Björken 0708-979793, Teresia 0733-402588, Emilia 0768-200401
Meddela ledare om ni inte kan vara med!

NAMN	GRENAR
Andersson Mathilda	1 200Fr, 3 100Br, 12 200Ry, 20 800Fr, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Andersson Tim	9 200Me, 11 100Ry, 13 100Fr, 16 100Br, 25 200Ry
Ates Birkan	2 100Fj, 4 200Br, 11 100Ry, 13 100Fr, 16 100Br, 25 200Ry
Christiansen Frida	3 100Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Ericsson Tilda	1 200Fr, 10 400Fr, 12 200Ry, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Fanu Valentina	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 15 100Fj, 20 800Fr, 24 100Ry, 26 100Fr
Fast Lovisa	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 17 200Br, 22 200Me, 26 100Fr
Johnsson Hugo	2 100Fj, 4 200Br, 9 200Me, 13 100Fr, 16 100Br, 23 400Fr
Jönsson Elias	11 100Ry, 13 100Fr
Lundberg Ella	1 200Fr, 3 100Br, 17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Lundberg Erik	4 200Br, 11 100Ry, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br
Malmgren Freja	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 19 1500Fr, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Malmgren Noah	2 100Fj, 4 200Br, 9 200Me, 11 100Ry, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br, 18 400Me, 23 400Fr
Nilsson Tova	3 100Br, 17 200Br
Nilsson Wilma	1 200Fr, 3 100Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Nordqvist Ville	9 200Me, 11 100Ry, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br
Olofsson Alva	3 100Br, 20 800Fr, 24 100Ry, 26 100Fr
Olofsson Emmy	3 100Br, 17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Oredsson Karl	2 100Fj, 4 200Br, 9 200Me, 11 100Ry, 13 100Fr, 16 100Br, 23 400Fr
Palmqvist Maja	12 200Ry, 20 800Fr, 22 200Me, 26 100Fr
Ragnarsson Emma	1 200Fr, 5 400Me, 8 200Fj, 10 400Fr, 15 100Fj, 19 1500Fr, 22 200Me, 26 100Fr
Rohlin Lovisa	1 200Fr, 10 400Fr, 12 200Ry, 15 100Fj, 24 100Ry, 26 100Fr
Ruzic Michaela	1 200Fr, 3 100Br, 8 200Fj, 15 100Fj, 17 200Br, 22 200Me, 26 100Fr
Ruzic Veronika	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 15 100Fj, 19 1500Fr, 24 100Ry, 26 100Fr

Svensson Egon	13 100Fr
Thorgren Wilda	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 20 800Fr, 22 200Me, 24 100Ry
Ungureanu Rebecka	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 17 200Br, 19 1500Fr, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Vaseghi Darya	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 15 100Fj,

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.

Strykningar för lördag fm, skall meddelas Björken senast kl. 17.00 på fredag den 11/10. Strykningar för nästkommande tävlingspass t.ex. lördag em, lämnas till tränarna på passet före.