KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: UGP 2
Datum: 25-26/2
Plats: Qpoolen, Hässleholm

Samling: Lör + Sön FM 07.45 EM 13.45 **(OBS!! KOM I TID TILL SAMLINGEN)**
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 + ytterligare tränare
Meddela ledare på SMS, om ni inte kan vara med!

NAMN	**GRENAR**
Alm Agnes	1 200Fr, 3 100Br, 12 200Ry, 15 100Fj, 17 200Br, 20 800Fr, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Andersson Mathilda	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 15 100Fj, 20 800Fr, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Christiansen Frida	3 100Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Ericsson Tilda	1 200Fr, 10 400Fr, 12 200Ry, 20 800Fr, 24 100Ry, 26 100Fr
Fanu Valentina	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 20 800Fr, 24 100Ry, 26 100Fr
Fast Lovisa	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Johnsson Hugo	2 100Fj, 4 200Br, 9 200Me, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br
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, 7 800Fr, 9 200Me, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br, 18 400Me, 23 400Fr, 25 200Ry
Nilsson Tova	3 100Br, 24 100Ry
Nordqvist Ville	4 200Br, 9 200Me, 11 100Ry, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br, 23 400Fr
Olofsson Alva	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 17 200Br, 24 100Ry, 26 100Fr
Olofsson Emmy	3 100Br, 12 200Ry, 24 100Ry, 26 100Fr
Oredsson Karl	2 100Fj, 9 200Me, 13 100Fr, 14 200Fr, 16 100Br
Palmqvist Maja	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 15 100Fj, 20 800Fr, 24 100Ry, 22 200Me, 26 100Fr
Petersen Alexandra	3 100Br, 8 200Fj, 15 100Fj
Ragnarsson Emma	1 200Fr, 5 400Me, 8 200Fj, 10 400Fr, 15 100Fj, 19 1500Fr, 22 200Me, 26 100Fr
Rohlin Lovisa	1 200Fr, 12 200Ry, 15 100Fj, 20 800Fr
Ruzic Michaela	3 100Br, 8 200Fj, 15 100Fj, 17 200Br, 26 100Fr
Ruzic Veronika	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 15 100Fj, 19 1500Fr, 24 100Ry, 26 100Fr
Rönningdal Emilia	3 100Br, 5 400Me, 8 200Fj, 12 200Ry, 15 100Fj, 17 200Br, 22 200Me, 24 100Ry
Svensson Egon	11 100Ry, 13 100Fr
Thorgren Wilda	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 20 800Fr, 22 200Me, 26 100Fr
Ungureanu Rebecka	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr, 12 200Ry, 17 200Br, 20 800Fr, 22 200Me, 24 100Ry, 26 100Fr
Vaseghi Darya	1 200Fr, 3 100Br, 10 400Fr

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.

OBS!! Strykningar för Pass 1 på lördagen måste lämnas på SMS till Björken, senast

KALLELSE TILL TÄVLING

på fredagen den 24/1 kl. 18.00. Därefter måste strykningar för nästkommande pass, lämnas vid avslutandet av det föregående passet. Kan man inte deltaga på hela helgen, så meddelar man detta på fredagen.