

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Swim For Life
Datum: 22/8
Plats: Citadellbadet, Landskrona

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

Grenordning: Lör FM 1 - 8 EM 9 - 17

Ledare: Björken 0708-979793

DELTAGARE

Alm Agnes
Fanu Valentina

Fast Lovisa
Malmgren Freja
Ruzic Michaela

Ruzic Veronika
Thorgren Wilda
Ungureanu Rebecka

GRENAR

1 200Ry, 5 200Me, 9 200Br, 12 100Br, 17 100Fr
1 200Ry, 7 400Fr, 10 50Ry, 12 100Br, 15 100Ry,
17 100Fr
1 50Fr, 6 50Br, 9 200Br, 12 100Br, 17 100Fr
1 50Fr, 5 200Me, 8 200Fr, 9 200Br, 13 400Me, 17 100Fr
4 100Fj, 6 50Br, 9 200Br, 14 50Fj
1 50Fr, 6 50Br, 10 50Ry, 14 50Fj, 17 100Fr
3 1500Fr, 6 50Br, 10 50Ry, 12 100Br, 17 100Fr
1 50Fr, 6 50Br, 8 200Fr, 11 800Fr, 14 50Fj,
17 100Fr

Ni skall bära S 71:s aktuella badmössa med vår sponsor på era tävlingslopp samt att bära S 71-kläder, 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.