

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Adventsdoppet
Datum: 9/12
Plats: Sjöbo Simanläggning, Sjöbo

Samling: Mån FM 08.45 EM 12.45
Insim: Mån FM 08.00 EM 13.00
Start: Mån FM 09.00 EM 14.00

Grenordning: Mån FM 1-32 EM 33-66

Ledare: Teresia 0733-402588

NAMN

Andersson Mathilda
Hart Alicia
Lundberg Ella
Lundberg Erik
Malmgren Freja

Nordqvist Inez
Nordqvist Ville
Olofsson Alva
Olofsson Emmy
Palmqvist Maja
Simpson Maja
Stenebo Alva

Thorgren Wilda
Zhang Alexander

GRENNAR

33 25Fj, 39 50Fr, 45 100Me, 51 50Ry
13 100Me, 23 50Br, 29 100Fr
33 25Fj, 39 50Fr, 51 50Ry, 57 50Br
8 50Fr, 25 50Br, 30 100Fr
33 25Fj, 9 50Fr, 45 100Me, 51 50Ry, 57 50Br,
63 100Fr
39 50Fr, 51 50Ry, 57 50Br
10 50Fr, 16 100Me, 20 50Ry, 26 50Br, 32 100Fr
7 50Fr, 17 50Ry, 23 50Br
11 50Fr, 21 50Ry, 37 100Fr, 55 50Fj
33 25Fj, 39 50Fr, 51 50Ry, 57 50Br
3 50Fj, 9 50Fr, 25 50Br
11 50Fr, 21 50Ry, 27 200Fr, 37 100Fr,
49 100Ry, 55 50Fj
33 25Fj, 39 50Fr, 57 50Br
40 50Fr, 46 100Me, 52 50Ry, 58 50Br, 64 100Fr

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.