KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Färsingadoppet
Datum: 16-18/6
Plats: Orebadet, Sjöbo

Samling: Fre 15.45 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45
Insim: Fre 16.00 Lör-Sön FM 08.00 EM 14.00
Start: Fre 17.00 Lör-Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Fre 1-24, Lör FM 25-42 EM 43–58, Sön FM 58–76 EM 77-92

Ledare: Fre ?, Lör Mong 0738-260289, Sön Mong+Björken 0708-979793

NAMN	GRENAR
Alm Agnes	1 50Fj, 7 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr, 29 100Br, 53 100Ry, 59 200Br, 71 100Fr,
Andersson Mathilda	27 50Ry, 43 100Fr, 55 50Br, 61 100Ry, 79 50Fr
Chen Philip	60 200Br, 68 100Fr, 86 100Fj
Christiansen Emilia	67 100Fr, 85 100Fj, 91 200Ry
Christiansen Frida	3 50Ry, 9 50Br, 15 50Fr, 69 100Ry
Ericsson Tilda	67 100Fr, 77 400Fr, 91 200Ry
Fanu Valentina	27 50Ry, 43 100Fr, 55 50Br, 61 100Ry, 73 50Fj, 79 50Fr
Hart Alicia	7 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr, 51 100Br, 59 200Br, 63 100Ry, 89 100Fr
Jönsson Micaela	59 200Br, 67 100Fr, 77 400Fr
Malmgren Freja	27 50Ry, 39 100Br, 43 100Fr, 55 50Br, 61 100Ry, 73 50Fj, 79 50Fr
Malmgren Noah	4 50Ry, 10 50Br, 16 50Fr, 22 50Fj, 36 100Fr, 50 100Fj, 58 200Me, 66 100Ry, 77 400Fr, 84 100Br
Nilsson Tova	5 50Br, 11 50Fr, 17 50Fj, 45 100Br, 63 100Fr
Nilsson Wilma	25 200Fr, 35 100Fr, 57 200Me, 65 100Ry, 77 400Fr, 83 100Br
Nordqvist Ville	4 50Ry, 10 50Br, 16 50Fr, 59 200Br R8, 66 100Ry
Olofsson Alva	7 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr, 51 100Br, 63 100Ry, 89 100Fr
Olofsson Emmy	3 50Ry, 15 50Fr, 21 50Fj, 47 100Fr, 69 100Ry, 87 100Fj
Palmqvist Maja	27 50Ry, 43 100Fr, 55 50Br, 61 100Ry, 79 50Fr
Permarker Anna-Louisa	67 100Fr, 75 200Fj, 85 100Fj, 91 200Ry
Rantzow Philip	6 50Br, 12 50Fr, 18 50Fj, 24 50Ry, 78 400Fr
Ruzic Michaela	9 50Br, 15 50Fr, 21 50Fj, 33 100Br, 47 100Fr, 57 200Me, 59 200Br, 69 100Ry, 77 400Fr, 87 100Fj
Ruzic Veronika	1 50Fj, 7 50Ry, 13 50Br, 19 50Fr, 25 200Fr, 29 100Br, 53 100Ry, 71 100Fr, 81 100Fj
Rönningdal Emilia	59 200Br, 67 100Fr, 77 400Fr, 85 100Fj
Simpson Maja	3 50Ry, 9 50Br, 15 50Fr, 21 50Fj, 35 100Fr, 59 200Br R6, 83 100Br
Sköld Filip	54 100Ry, 72 100Fr
Sköld Olivia	3 50Ry, 15 50Fr, 21 50Fj, 25 200Fr R3, 35 100Fr, 49 100Fj, 65 100Ry, 83 100Br, 91 200Ry
Thorgren Wilda	27 50Ry, 43 100Fr, 55 50Br
Trudov Alexander	68 100Fr, 85 100Fj, 92 200Ry
Zhang Alexander	28 50Ry, 44 100Fr, 56 50Br, 62 100Ry, 74 50Fj, 80 50Fr

Ni skall bära S 71:s aktuella badmössa med vår sponsor Ballingslöv 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.