KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Laxaleken
Datum: 26-28/5
Plats: Simstadion Brottet, Halmstad

Samling: Fre 14.15 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45
Insim: Fre 14.15 Lör-Sön FM 07.45 EM 13.45
Start: Fre 15.30 Lör-Sön FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Fre 1 - 6, Lör FM 7 - 14 EM 15 - 22, Sön FM 23 - 30 EM 31 - 38

Ledare: Björken 0708-979793

NAMN	GRENAR
Chen Philip	9 100Ry, 11 50Br, 18 50Fj, 20 100Fr
Christiansen Emilia	4 200Me, 8 200Fj, 10 100Ry, 17 50Fj, 19 100Fr, 29 200Ry, 34 50Ry, 36 100Fj
Christiansen Frida	12 50Br R1
Ericsson Tilda	2 400Fr, 10 100Ry, 19 100Fr, 23 800Fr, 29 200Ry, 34 50Ry, 38 200Fr
Hart Alicia	10 100Ry, 12 50Br, 19 100Fr
Huynh Felicia	12 50Br, 17 50Fj, 19 100Fr, 27 50Fr, 36 100Fj
Jönsson Micaela	2 400Fr, 4 200Me, 12 50Br, 19 100Fr, 21 200Br, 25 100Br, 27 50Fr, 32 400Me, 38 200Fr
Jönsson Victoria	12 50Br, 17 50Fj, 25 100Br, 27 50Fr, 34 50Ry
Karlsson Moa	2 400Fr, 4 200Me, 10 100Ry, 17 50Fj, 19 100Fr, 23 800Fr, 27 50Fr, 29 200Ry, 34 50Ry, 38 200Fr
Malmgren Noah	1 400Fr, 3 200Me, 9 100Ry, 11 50Br, 18 50Fj, 20 100Fr, 24 800Fr R6, 26 100Br, 28 50Fr, 33 50Ry, 35 100Fj
Nilsson Tova	12 50Br, 17 50Fj, 27 50Fr, 34 50Ry
Nilsson Wilma	2 400Fr, 10 100Ry, 12 50Br, 17 50Fj, 19 100Fr, 25 100Br, 31 50Fr, 34 50Ry
Olofsson Alva	10 100Ry, 12 50Br, 19 100Fr
Olofsson Emmy	10 100Ry R1, 17 50Fj
Permarker Anna-Luisa	8 200Fj, 12 50Br, 17 50Fj, 19 100Fr, 27 50Fr, 34 50Ry, 36 100Fj
Persson-Bodén Filip	11 50Br, 26 100Br R6, 28 50Fr R3
Rantzow Philip	9 100Ry, 18 50Fj, 20 100Fr, 28 50Fr, 30 200Ry, 33 50Ry, 37 200Fr
Simpson Maja	12 50Br, 25 100Br, 27 50Fr, 34 50Ry R2
Sköld Olivia	10 100Ry, 12 50Br, 19 100Fr R2, 36 100Fj R3
Stenebo Alva	10 100Ry, 12 50Br, 19 100Fr, 27 50Fr, 36 100Fj R4
Trudov Alexander	1 400Fr, 9 100Ry, 11 50Br, 18 50Fj, 20 100Fr, 24 800Fr, 26 100Br

Det blir också lag för flickor och pojkar på 4x100Fr i gren 13 resp. 14. Lagen tas ut på plats.

Ni ska alltid ha S 71-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.