

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Sparbankssimmet
Datum: 30/9
Plats: Hannabadet, Markaryd

Samling: Lör FM 07.45 EM 13.45
Insim: Lör FM 08.00 EM 14.00
Start: Lör FM 09.00 EM 15.00

Grenordning: Lör FM 1 - 10 EM 11 - 22

Ledare: Teresia 0733-402588, Rachel 0767-098816

<u>NAMN</u>	<u>GRENNAR</u>
Andersson Mathilda	1 50Br, 7 100Ry, 9 50Fr, 11 50Ry, 13 100Me
Christiansen Frida	1 50Br, 7 100Ry, 9 50Fr, 17 100Br, 19 100Fr
Fanu Valentina	1 50Br, 3 200Fr, 9 50Fr, 13 100Me, 17 100Br, 21 50Fj
Fast Lovisa	1 50Br, 3 200Fr, 9 50Fr, 13 100Me, 19 100Fr, 21 50Fj
Gustavsson Agnes	1 50Br, 9 50Fr, 11 50Ry, 17 100Br
Hart Alicia	1 50Br, 3 200Fr, 9 50Fr, 11 50Ry, 17 100Br
Hart Amilia	1 50Br, 9 50Fr, 11 50Ry
Lundberg Ella	1 50Br, 9 50Fr
Lundberg Erik	2 50Br, 10 50Fr
Malmgren Freja	1 50Br, 7 100Ry, 9 50Fr, 11 50Ry, 13 100Me, 17 100Br, 21 50Fj
Nordqvist Inez	1 50Br, 9 50Fr, 11 50Ry, 17 100Br
Nordqvist Ville	2 50Br, 8 100Ry, 10 50Fr, 12 50Ry, 16 200Me, 18 100Br, 20 100Fr
Olofsson Alva	1 50Br, 9 50Fr, 11 50Ry
Olofsson Emmy	9 50Fr, 11 50Ry, 19 100Fr
Rantzow Philip	2 50Br, 4 200Fr, 10 50Fr, 12 50Ry, 20 100Fr, 22 50Fj
Ruzic Veronika	1 50Br, 5 100Fj, 9 50Fr, 11 50Ry, 19 100Fr, 21 50Fj
Simpson Maja	1 50Br, 9 50Fr, 17 100Br, 19 100Fr
Sköld Filip	2 50Br, 8 100Ry, 10 50Fr, 12 50Ry, 14 100Me
Sköld Olivia	5 100Fj, 7 100Ry, 9 50Fr, 15 200Me, 19 100Fr, 21 50Fj
Thorgren Wilda	1 50Br, 9 50Fr, 11 50Ry, 13 100Me
Zhang Alexander	2 50Br, 10 50Fr, 14 100Me, 20 100Fr, 22 50Fj

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.