KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: UGP 1 & EBO-Sprintcup
Datum: 28-29/1
Plats: Karlsrobadet, Eslöv

Samling: Lör+Sön FM 07.45, Lör EM 13.45, Sön EM 14.15
Insim: Lör+Sön FM 08.00, Lör EM 14.00, Sön EM 14.30
Start: Lör+Sön FM 09.00, Lör EM 15.00, Sön EM 15.30

Grenordning: Lör FM 1-4 EM 5-9 Sön FM 10-13 EM 14-21

Ledare: Lör Jessica J, Sön FM Emilia E 0768-200401, Em Emilia E+Mong 0738-260289

OBS!! Strykningar för lördag fm, skall lämnas till Björken på mobil 0708-979793, senast på fredag den 27/1 kl. 16.00.

NAMN	GRENAR
Alm Agnes	1 100Fr, 6 100Ry, 8 200Me, 15 50Fj, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Christiansen Frida	1 100Fr, 6 100Ry, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Ericsson Tilda	1 100Fr, 6 100Ry, 8 200Me, 13 1500Fr
Fast Lovisa	1 100Fr
Hart Alicia	11 200Br, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Johannesson Liv	1 100Fr, 15 50Fj, 21 50Fr
Jönsson Micaela	1 100Fr, 6 100Ry, 8 200Me, 11 200Br, 13 1500Fr
Malmgren Noah	2 800Fr, 7 200Fr, 9 400Me, 10 100Br, 12 400Fr
Nilsson Tova	15 50Fj, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Nilsson Wilma	15 50Fj, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Nordqvist Ville	6 100Ry, 10 100Br, 12 400Fr, 14 50Fj, 16 50Ry, 18 50Br, 20 50Fr
Olofsson Alva	1 100Fr, 6 100Ry, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Olofsson Emmy	1 100Fr, 6 100Ry, 8 200Me, 15 50Fj, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Persson-Bodén Filip	10 100Br, 16 50Ry, 18 50Br, 20 50Fr
Ruzic Michaela	1 100Fr, 6 100Ry, 8 200Me, 11 200Br, 15 50Fj, 19 50Br, 21 50Fr
Sköld Olivia	1 100Fr, 6 100Ry, 15 50Fj, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr
Stenebo Alva	1 100Fr, 6 100Ry, 8 200Me, 11 200Br, 15 50Fj, 17 50Ry, 19 50Br, 21 50Fr

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.

Ta med hänglås till skåp.