

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: ÄSS-Cup
Datum: 13-14/1
Plats: Vattnets Hus, Ängelholm

Samling: Lör FM 07.45 Paus 2 tim EM, Sön FM 07.45
Insim: Lör FM 07.45 Paus 2 tim EM, Sön FM 07.45
Start: Lör FM 09.00 Paus 2 tim EM, Sön FM 09.00

Grenordning: Lör FM 1-12, EM 13-26 Sön 27-39

Ledare: Björken 0708-979793

<u>NAMN</u>	<u>GRENAR</u>
Månsson Anja	1 50Fr, 7 100Br, 11 200Fr, 19 100Fj, 23 50Br
Månsson Sofia	29 50Fj, 33 100Fr, 35 50Br
Palmqvist Maja	1 50Fr, 5 50Fj, 9 50Ry
Troberg Nils	2 50Fr, 4 200Ry, 10 50Ry, 12 200Fr

Strykningar för lördagen skall vara Björken tillhanda senast på fredag den 12/1 kl. 17.00. Avanmälan till övriga pass skall göras senast 30 min efter förgående pass slut.

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 de andra klubbarna.

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.

Swim off: Simmas i öppen klass som egen gren. De 8 snabbaste damerna resp. herrarna från 50m frisim gren 1 & 2 simmar Swim off som första gren i pass 2.