

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: UGP 1
Datum: 27-28/1
Plats: Badriket, Kristianstad

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

Grenordning: Lör FM 1-6 EM 7-13, Sön FM 14-19 EM 20-26

Ledare: Lör Sofie 0703-763786, Sön Frida 0768-331309
Meddela ledare om ni inte kan vara med!

NAMN

Fanu Laurentia
Månsson Anja

Thorgren Wilda
Troberg Nils

GRENAR

19 200Br, 20 100Ry, 26 100Fr
1 200Fr, 3 100Br, 8 200Fj, 15 100Fj, 19 200Br,
22 200Me, 26 100Fr
17 1500Fr, 20 100Ry, 26 100Fr
2 100Fj, 6 200Br, 7 100Ry, 9 200Me, 13 100Fr

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.

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.

Strykningar för lördag, skall meddelas Sofie senast kl. 17.00 på fredag den 26/1 och till Frida för söndag senast kl. 16.00 på lördag den 27/1.