

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Ica Supermarket Cup
Datum: 17-18/2
Plats: Simhallen, Osby

Samling: Lör+Sön FM 07.45 EM 12.45 **(OBS!! Kom i tid till samlingen, meddela ledarna, om ni blir sena)**

Insim: Lör+Sön FM 07.45 EM 12.45
Start: Lör+Sön FM 09.00 EM 14.00

Grenordning: Lör FM 1-11, 101-111 EM 12-21, 113-121
Sön FM 22-32, 122-132 EM 33-42, 134-142

Ledare: Lör Emilia A 0709-447959
Sön Alva 0723-637155

DELTAGARE

Andersson Elin
Andersson Elsa
Ernstsson Hugo
Fanu Laurentia
Göteborg Tuva

Jakobsons Darina

Johansson Sixten
Linnér Jackson
Månsson Anja
Månsson Sofia
Palmqvist Ellen
Palmqvist Maja
Tilliandet Gounta Novalie
Troberg Nils
Tunekil Gry
Törnblom Astrid
Zaher Lamar
Zaher Rayan

GRENAR

103 50Br, 111 25Fr
103 50Br, 111 25Fr
4 100Br, 8 50Ry, 114 100Me, 18 50Fj,
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr,
1 100Fr, 7 100Ry, 13 200Me, 15 50Fr, 23 200Fr,
29 50Ry, 35 100Me, 39 50Fj
101 100Fr, 115 50Fr, 119 200Ry, 123 200Fr, 129 50Ry,
135 100Me, 139 50Fj
118 50Fj, 120 25Ry, 136 50Fr, 142 25Fj
4 100Br, 36 50Fr
1 100Fr, 3 50Br, 9 200Fj
1 100Fr, 3 50Br, 7 100Ry, 11 25Fr,
3 50Br, 7 100Ry, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj
3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj
25 100Br, 29 50Ry, 35 100Me, 39 50Fj
2 200Fr, 8 50Ry, 14 100Me, 18 50Fj
1 100Fr, 3 50Br, 111 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj
101 100Fr, 103 50Br, 111 25Fr, 115 50Fr, 121 25Fj
131 25Br, 141 25Ry
122 100Fr, 124 50Br, 142 25Fj

OBS!! Strykningar för Pass 1 på lördag FM, skall meddelas senast på fredag den 16/2 innan kl. 17.00 till någon av ledarna. Övriga strykningar skall lämnas in senaste 30 min efter avslutat pass.

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar, så man ser vilken klubb ni kommer ifrån.

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.