

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: Laxaleken
Datum: 8-9/6
Plats: Simstadion Brottet, Halmstad

Samling: Lör FM 07.45 EM 13.45 Sön FM 07.45 EM 13.30
Insim: Lör FM 07.45 EM 13.45 Sön FM 07.45 EM 13.30
Start: Lör FM 09.00 EM 15.00 Sön FM 09.00 EM 14.30

Grenordning: Lör FM 7-12, 101-103 EM 13-20, Sön FM 21-28 EM 29-34

Ledare: Björken 0708-979793, Emmy 0708-527422

NAMN

Andersson Elin
Andersson Elsa
Burman Alice
Fanu Felicia
Fanu Laurentia
Johansson Sixten
Krotov Hlib
Månsson Anja
Månsson Sofia
Palmqvist Ellen
Olsson Athena
Troberg Nils
Zaher Rayan

GRENNAR

101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
9 100Ry, 11 50Br, 17 100Fr, 19 200Br
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
7 200Fr, 11 50Br, 24 100Br, 26 50Fr, 34 100Fj
7 200Fr, 11 50Br, 24 100Br, 26 50Fr, 32 50Ry, 34 100Fj
11 50Br, 15 50Fj, 17 100Fr
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr
8 200Fr, 10 100Ry, 16 50Fj, 18 100Fr
101 50Ry, 102 50Br, 103 50Fr

Ni ska alltid ha S 71-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.