

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: LH-Games
Datum: 29-30/6
Plats: Citadellbadet, Landskrona

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

Grenordning: Lör FM 13-25 EM 26-37, Sön FM 38-48 EM 49-59

Ledare: **Lör** Frida 0768-331309, **Sön** Björken 0708-979793

DELTAGARE

Jakobsons Darina
Levin Truls
Sitarczuk Maria-Kajsa
Månsson Anja
Månsson Sofia
Zaher Rayan

GRENNAR

14 50Ry, 21 50Fj, 42 50Fr, 57 100Br
16 50Fr, 19 200Me, 27 50Br, 33 100Fr
14 50Ry, 29 50Br, 42 50Fr
38 400Fr, 41 50Fr, 51 100Fj, 56 100Br
42 50Fr, 46 200Me, 52 100Fj, 57 100Br
16 50Fr, 27 50Br, 33 100Fr

Ni ska alltid ha S71 overallen och badmössan på er vid tävlingar. Täck på att tävlingen är utomhus.

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 lördagen skall lämnas till någon av tränarna på sms, senast kl. 16.00 på fredagen. Till övriga pass skall strykningarna vara gjorda till tränarna, innan det att föregående pass har avslutats