

## KALLELSE TILL TÄVLING

**Tävling:** Ica Supermarket Meet  
**Datum:** 28-29/9  
**Plats:** Simhallen, Osby

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

**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 0709-447959, Linnéa 0721-674513  
Sön Björken 0708-979793

### DELTAGARE

Andersson Elin  
Burman Alice  
Göteborg Tuva  
Jakobsons Darina

Johansson Sixten

Krotov Hlib  
Liljeqvist Lykke  
Liljeqvist Noomi  
Månsson Anja  
Månsson Sofia

Olsson Athena

Palmqvist Ellen  
Palmqvist Maja  
Sitarczuk Maria-Kajsa  
Tilliander Gounta Novalie  
Törnblom Astrid

Troberg Nils  
Tunekil Gry  
Zaher Rayan

### GRENAR

101 100Fr, 103 50Br, 107 100Ry  
103 50Br, 111 25Fr, 115 50Fr, 121 25Fj  
1 100Fr, 7 100Ry, 13 200Me, 15 50Fr, 19 200Ry  
101 100Fr, 107 100Ry, 115 50Fr, 119 200Ry, 123 200Fr,  
129 50Ry, 135 100Me, 139 50Fj  
102 200Fr, 108 50Ry, 114 100Me, 118 50Fj, 122 100Fr,  
128 100Ry  
104 100Br, 110 25Br, 118 50Fj, 120 25Ry  
7 100Ry, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj  
107 100Ry, 111 25Fr, 115 50Fr, 121 25Fj  
23 200Fr, 27 100Fj, 33 400Fr, 37 200Br  
1 100Fr, 3 50Br, 7 100Ry, 15 50Fr, 25 100Br, 27 100Fj,  
35 100Me, 39 50Fj  
101 100Fr, 103 50Br, 115 50Fr, 121 25Fj, 125 100Br,  
129 50Ry, 137 200Br  
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj  
3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj  
103 50Br, 115 50Fr, 121 25Fj, 129 50Ry  
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 37 200Br, 39 50Fj, 41 25Ry  
101 100Fr, 103 50Br, 107 100Ry, 111 25Fr, 135 100Me,  
139 50Fj, 141 25Ry  
22 100Fr, 28 100Ry, 36 50Fr, 40 200Ry  
1 100Fr, 3 50Br, 11 25Fr, 15 50Fr, 21 25Fj  
124 50Br, 128 100Ry, 136 50Fr, 142 25Fj

**OBS!! Strykningar för Pass 1 på lördag FM, skall meddelas senast på fredag den 27/9 innan kl. 18.00 till någon av ledarna. Därefter skall strykningar göras direkt efter varje 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.