

KALLELSE TILL TÄVLING

Tävling: UGP 3
Datum: 12-13/10
Plats: Klippans Badhus, Klippan

Samling: Lör FM 07.45 EM 13.45 Sön FM 08.45
Insim: Lör FM 08.00 EM 14.00 Sön FM 09.00
Start: Lör FM 09.00 EM 15.00 Sön FM 10.00

Grenordning: Lör FM 1-6+11-13 EM 7-10+14-16, Sön FM 18-26

Ledare: Lör FM ?, Sön Björken 0708-979793
Meddela ledare om ni inte kan vara med!

NAMN

Göteborg Tuva
Jakobsons Darina
Månsson Anja
Månsson Sofia
Troberg Nils

GRENAR

22 100Ry, 22 200Me, 26 100Fr
1 200Fr
22 100Ry, 22 200Me
22 100Ry, 22 200Me
23 400Fr, 25 200Ry

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.