

PM
Grand Prix 11-13/3

Datum: 11-13 Mars

Plats: Kungsbacka simhall (50 m bassäng 8 banor)

Tider:

Tävlingspass	Insim	Start
Pass 1 (fre em)	15:00	17:00
Pass 1 (lör fm)	08.00-09.45	10.00
Pass 2 (lör em)	15.00-16.45	17.00
Pass 3 (sön fm)	07.00-08.45	09.00
Pass 4 (sön em)	14.00-15.45	16.00

Ansvarig tränare:

Philip Thornberg – 0704-553664

Avanmälan/strykning senast: Snarast till Philip.

OBS Glöm ej:

- **SYDSIM kläder & SYDSIM badmössa**
- Skor med strumpor i, kläder – så ni kan hålla er varma
- Vattenflaska & mat t. ex. frukt, mackor, odyl – dock **ej godis/läsk/kakor**
- Ett glatt humör och tävlingsanda 😊
- Hänslås till omklädningskåp.

Resa, mat och boende:

Vi reser gemensamt till Kungsbacka fredagen den 11/3 med bil.

Samling på Burlövsbadets parkering 14:50 och vi kommer att köra ca 15:00.

Bertil kommer att köra upp senare på kvällen och hämtar då Jens ca 19:00, Bertil hör av sig med exakt tid.

Vi kör hem från Kungsbacka söndag kväll och stannar för att äta på vägen.

Vi bor på Hotell Eken i dubbelrum (<https://www.hotelleken.se/>).

Frukost äter vi på hotellet. Lunch och middag för lördagen samt lunch för söndagen äter vi på Aranäsgymnasiet ca 100 meter från simhallen. Menyn finner ni här:

http://livetiming.se/file_archive/6229/Meny_GP_2022.pdf

Deltagare	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Jens Christiansen		9, 11, 15		22, 34	
Felix Rosenkvist		11, 15 (RES), 19		26	
Anton Witzell		11, 15, 19		22, 26, 34	

Grenordning:

Fredag 11/3

1. 400 m medley herrar***
2. 400 m medley damer***
3. 1500 m frisim herrar***
4. 1500 m frisim damer***

Lördag 12/3

5. 200 m frisim herrar
6. 100 m frisim damer*
7. 100 m bröstsim herrar*
8. 50 m bröstsim damer
9. 100 m fjärilsim herrar
10. 100 m ryggsim damer*
11. 50 m ryggsim herrar*
12. 200 m fjärilsim damer
13. 200 m medley herrar*
14. 400 m frisim damer*
15. 50 m frisim herrar*
16. 200 m bröstsim damer
17. 800 m frisim herrar**
18. 50 m fjärilsim damer*
19. 200 m ryggsim herrar
20. 4x100 m medley mix****

Söndag 13/3

21. 200 m frisim damer
22. 100 m frisim herrar*
23. 100 m bröstsim damer*
24. 50 m bröstsim herrar
25. 100 m fjärilsim damer
26. 100 m ryggsim herrar*
27. 50 m ryggsim damer*
28. 200 m fjärilsim herrar
29. 200 m medley damer*
30. 400 m frisim herrar*
31. 50 m frisim damer*
32. 200 m bröstsim herrar
33. 800 m frisim damer**
34. 50 m fjärilsim herrar*
35. 200 m ryggsim damer
36. 4x100 m frisim mix****