

PM

SUM-SIM 13-17/7

Datum: 13-17 Juli

Plats: Centralbadet Norrköping

Tider:

Tävlingspass	Insim	Start
Pass 1 (FINAL)	12.00	17.00
Pass 2 (FÖRSÖK)	07.30	09.00
Pass 3 (FINAL)	14.00	16.00
Pass 4 (FÖRSÖK)	07.30	09.00
Pass 5 (FINAL)	14.00	16.00
Pass 6 (FÖRSÖK)	07.30	09.00
Pass 7 (FINAL)	14.00	16.00
Pass 8 (FÖRSÖK)	07.30	09.00
Pass 9 (FINAL)	14.00	16.00

Ansvarig tränare: Philip Thornberg - 0704553664

Avanmälan/strykning senast: Snarast till Philip.

OBS Glöm ej:

- SYDSIM T-shirt & SYDSIM badmössa
- Skor, **kläder efter väder** – så ni kan hålla er varma
- Vattenflaska & mat t. ex. frukt, mackor, odyl – dock *ej godis/läsk*
- Ett glatt humör och tävlingsanda 😊
- Handdukar, badkläder & hygienartiklar.

Avresa: Vi samlas 08:40 onsdagen 13/7 utanför Subway/Burger King på Malmö C. Tåget går sedan 09:04 med ankomst ca 12:20 i Norrköping. Ät en rejäl frukost hemma då det blir en sen lunch när vi väl har landat i Norrköping.

Hemresa: Vi reser hem söndag 17/7 med tåg 19:35 från Norrköping med ankomst i Malmö ca 22:48.

Deltagare	Pass 2	Pass 4	Pass 6	Pass 8
Elinor Fröjd	12	15		
Cristian Stefan Nicoara	5, 7	16, 18	26	38, 40

Grenordning

Onsdag	Torsdag Försök	Fredag Försök	Lördag Försök	Söndag Försök
	400m frisim P 100m frisim F 100m bröstsim P 200m medley F 200m fjärilsim P 50m ryggsim F 50m frisim P 1500m frisim F*	400m frisim F 100m frisim P 100m bröstsim F 200m medley P 200m fjärilsim F 50m ryggsim P 50m frisim F 1500m frisim P*	400m medley F 100m fjärilsim P 100m ryggsim F 200m frisim P 200m bröstsim F 200m ryggsim P 50m fjärilsim F 50m bröstsim P 800m frisim F*	400m medley P 100m fjärilsim F 100m ryggsim P 200m frisim F 200m bröstsim P 200m ryggsim F 50m fjärilsim P 50m bröstsim F 800m frisim P*
Finaler	Finaler	Finaler	Finaler	Finaler
4x200m frisim P C* 4x200m frisim F A/B* 4x200m frisim P C* 4x200m frisim F A/B*	400m frisim P C 400m frisim P B 400m frisim P A 100m frisim F C 100m frisim F B 100m frisim F A 100m bröstsim P C 100m bröstsim P B 100m bröstsim P A 200m medley F C 200m medley F B 200m medley F A 200m fjärilsim P B/C 200m fjärilsim P A 1500m frisim F B/C* 1500m frisim F A* 50m frisim P A 50m ryggsim F A 4x100m medley P C* 4x100m medley P A/B*	400m frisim F C 400m frisim F B 400m frisim F A 100m frisim P C 100m frisim P B 100m frisim P A 100m bröstsim F C 100m bröstsim F B 100m bröstsim F A 200m medley P C 200m medley P B 200m medley P A 200m fjärilsim F B/C 200m fjärilsim F A 1500m frisim P B/C* 1500m frisim P A* 50m frisim F A 50m ryggsim P A 4x100m medley F C* 4x100m medley F A/B*	400m medley F B/C 400m medley F A 100m fjärilsim P C 100m fjärilsim P B 100m fjärilsim P A 100m ryggsim F C 100m ryggsim F B 100m ryggsim F A 200m frisim P B/C 200m frisim P A 200m bröstsim F B/C 200m bröstsim F A 200m ryggsim P B/C 200m ryggsim P A 200m ryggsim F A 800m frisim F B/C* 800m frisim F A* 50m bröstsim P A 50m fjärilsim F A 4x100m frisim P C* 4x100m frisim P A/B*	400m medley P B/C 400m medley P A 100m fjärilsim F C 100m fjärilsim F B 100m fjärilsim F A 100m ryggsim P C 100m ryggsim P B 100m ryggsim P A 200m frisim F B/C 200m frisim F A 200m bröstsim P B/C 200m bröstsim P A 200m ryggsim F B/C 200m ryggsim F A 800m frisim P B/C* 800m frisim P A* 50m bröstsim F A 50m fjärilsim P A 4x100m frisim F C* 4x100m frisim F A/B*

*Direktfinal

F=Flickor. P=Pojkar A=16 år. B=15 år C=13-14 år