

Tvårsim 2016:2



Då var det dags igen för terminens Tvårsim. Arrangemanget riktar sig till Teknikskolan på lördagar, Hajen 1, Hajen 10+, Hajen 2 och Medleyteknik grupperna. Som namnet på tillställningen avslöjar så kommer det att simmas på tvären i 25:an. Distanserna är anpassade efter simmarnas kunnighet. De distanser de kan anmäla sig till är:

Medleyteknikskolan & Medleyteknikskola Forts

- 1: Sammansatt Fjärlil
- 3: Sammansatt Ryggsim

- 6: Sammansatt Bröstsims
- 9: Sammansatt Crawlsim

Hajen 2

- 2: Sammansatt Ryggsim
- 5: Sammansatt Bröstsims
- 8: Sammansatt Crawlsim

Teknik på lördag och Hajen 1, Hajen 10+

- 4: Sammansatt Bröstsims
- 7: Sammansatt Crawlsim

(Siffrorna framför distanserna anger grenordningen)

När? Söndagen den 30 oktober.

Tid? **Avprickning i entrén mellan 16.00 – 16.25.** Snälla kom i tid!
Insimning 16.30. Tävlingsstart fort som möjligt efter avprickning(ca 17.00).

Kom ihåg att avprickning måste ske i entrén innan Ni går in.

Kostnad? Ett glatt kämpahumör.

Medtag? Simustrustning.

OBS! Den ordinarie kursverksamheten för Medleygrupperna och Hajen 10+ denna söndag på eftermiddagen och för Hajen 2:2 på morgonen är inställd då det är tävling istället.

Anmälan till instruktör eller till NKK:s kansli senast **onsdagen den 26 oktober.**

011-10 22 40, eller e-post: kansli@nkk.se

Obligatorisk närvaro på de instruktörer som har dessa grupper, samt Ni som är på söndagar på Medleyteknik skolorna och Hajen grupperna. Samling i simhallen 15.40.

..... Klipp ur och lämna till instruktör

Anmälan till Tvårsim 2016:2, (anmäl er senast onsdagen den 26 oktober)

Namn:.....född:.....

Grupp:.....dag:.....tid:.....

Distanser jag vill simma (skriv grennummer):.....