

0705-24 35 70

0706-52 77 86

0733- 62 03 31

SUM-SIM region i Jönköping 9-10/11 2013

Ledare	Håkan, Mats, Micke W. (å.s. dit)
Kostnad	900:- för hela tävlingen inkl mat o logi. 535:- för tre pass inkl. en logi o mat. 200:- för en dag inkl. mat. Enstaka pass 85:-. Faktureras av NKK´s kansli.
Logi	Scandic Hotell, vägg i vägg med badet. Rumsfördelning, se längre ner.
Avresa	Från kansliet. Fredag 15.45. Transporterschema på baksidan av detta PM.
Insim	Insim en timme före respektive pass. FREDAG 18.00-18.45.
Tävlingstider	FM: 09 ⁰⁰ -ca.12 ⁰⁰ EM: 16 ⁰⁰ -ca.19 ⁰⁰
Mat	På KFUM. På fredag äter vi 19.15 på KFUM.



NAMN (31 simmare)	BET	ÖVR	PASS 1	PASS 2	PASS 3	PASS 4
Adolfsson Vilma	900		200fr,100ry	200me,200br	400fr,200ry	100fr,100br
Brolin John	900	åker fredag		100ry,100br	200me.R2	100fj
Engström Max	900		400fr	100ry	200me	100fr,100fj
Ericson Sally	900		100 ry.	200 me.	lag	100 fr.
Ericsson Vilhelm	535	Åker själv		100ry,100br	200me.R4	100fj
Ericsson Hjalmar	535	Åker själv		100ry,100br	200me	100fr.R3,100fj
Eriksson Ebba	535	Åker lörd, Ås hem		100fr		100br
Eriksson Axel	900	Åker själv hem	200me,200br	200fr,100ry	100fr,100br,400me	400fr,200ry,100fj
Frost Alexander	900		200me	200fj, 200 fr.	100fr.	100fj
Granberg Alexander	900		200fr,100fj	lag	200me	200br
Goding Jennifer	900		100ry		400fr,100j	100fr,100br
Grundmark Anna	900		100ry	200me	400fr,100fj	100fr
Härdelin Josefine	900		200me	100fr,100fj	Lag	100ry,100br
Karlsson Anton	535	Åker själv		200fr,100ry	100fr	200ry,100fj
Lindroth Calle	900	Åker själv hem	200br	100ry	100br.	100fj
Lindroth Ella	900	Åker själv hem	200me	100fr	Lag	100ry,100br
Lovinge Hampus	-		200 me	200fj,100ry	400me	200ry,100fj
Lovinge Victor	900	åker fredag		100ry		100fj
Malm Tilde	900		200fr,100fj	Lag	200 ry.	200me
Nyman Ebba	900		200fr,100ry	200me	200ry,100fj	100br,400me
Podeus Axel	900	Ås hem	200me	200fr,100ry	400me	200ry,100fj
Podeus Elin	-	Ås hem	200fj,100ry	200me	400fr,100fj	400me
Runqvist Sebastian	900		200fr,100fj	Lag	200me	200ry
Rydberg Hugo	-		200me,200br	200fr	100fr,400me	400fr,100fj
Sandström-K Matthias	900		1500 fr.	200fj,200fr,100ry	100 fr.	400fr,200ry,100fj
Theander Christoffer	535	Åker lördag		100ry	100fr	200ry
Thunholm Sara	900		200fr,100fj	Lag	200ry	200me
Ullstrand Ida	85	Åker själv		100fr,100fj		
Wallberg Sara		Åker själv hem	200fr,100fj	400me	200ry,200br	200me,800fr
Vestgård Andrea	900		200fr,100ry	200me	200ry,100fj	100fr,100br
Wåhlin Kevin	900		400fr.R1	100ry. 100 br.	200me	100fr.R2

Prel. LAG: Definitiva lag tas ut på plats ! Det mest avgörande är dagsform, inte gamla meriter. Vi kommer bara köra ett lag/gren.

PASS 1 Lördag	PASS 2 Lördag	PASS 3 Söndag	PASS 4 Söndag
4x100 me po.97-98	4x100 me.Fl.99oy	4x100 fr.po.97-98	4x100 fr.fl.99oy
Hampus	Sara T	Alex	Josefine H
Hugo	Ella	Hugo	Ella
Alex	Josefine H	Matthias	Tilde
Matthias	Tilde	Hampus	Sara T
4x100 fr fl.97-98	4x100 fr.Po.99oy	4x100 me.fl.97-98	4x100 me.P.99oy
Sara W	Sebbe	Sally	Victor
Anna	Alexander G	Sara W	Alex G
Sally	Max	Elin	Sebbe
Elin	Victor	Anna	Max



SIMNING med FART, NKK så KLART !

MÅLSÄTTNING:

Resultat från region 2012 var: 13 deltagare till riks varav 11 individuellt kvalade, som gjorde 42 individuella starter. Vi kvalade även in 5 lag.

Eftersom vi tappat två så starka kort som Rebbe och Macce, så sänker vi årets mål lite.

Målet i år är: 12 deltagare, varav 8 individuellt inkvalade, samt 4 lagkappsstarter.

Rumsfördelning

Mats Sjöstrand
Håkan Hertzman
Micke Wåhlin

Sara Wallberg
Sally Eriksson
Elin Podéus
Anna Grundmark

Vilma Adolfsson
Andrea Vestgård
Tilde Malm
Ebba Nyman

Max Engström
Kevin Wåhlin
John Brolin
Victor Lovinge

Hugo Rydberg
Alexander Frost
Hampus Lovinge
Axel Podéus

Sebastian Runqvist
Alexander Granberg
Calle Lindroth
Matthias Sandström K.

Axel Eriksson
lörd-sönd
Ebba Eriksson

Jennifer Goding
Sara Thunholm
Ella Lindroth
Josefine Härdelin

lörd-sönd
Vilhelm Ericsson
Hjalmar Ericsson
Anton Karlsson
Christoffer Theander

Pass 1 Lördag 09.00

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 200 m medley | Pojkar 15-16 |
| 2. 200 m fjärilsim | Flickor 15-16 |
| 3. 200 m frisim | Pojkar 14 |
| 4. 200 m frisim | Flickor 14 |
| 5. 1500 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 6. 200 m frisim | Flickor 15-16 |
| 7. 400 m frisim | Pojkar 13 o yngre |
| 8. 200 m medley | Flickor 13 o yngre |
| 9. 200 m bröstsim | Pojkar 15-16 |
| 10. 100 m ryggsim | Flickor 15-16 |
| 11. 100 m fjärilsim | Pojkar 14 |
| 12. 100 m fjärilsim | flickor 14 |
| 13. 4x100 m medley | Pojkar 16 o yngre |
| 14. 4x100 m frisim | Flickor 16 o yngre |

Pass 2 Lördag 16.00

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 15. 200 m medley | Flickor 15-16 |
| 16. 200 m fjärilsim | Pojkar 15-16 |
| 17. 100 m frisim | Flickor 13o yngre |
| 18. 100 m ryggsim | Pojkar 13 o yngre |
| 19. 200 m bröstsim | Flickor 15-16 |
| 20. 200 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 21. 400 m medley | Flickor 14 |
| 22. 400 m medley | Pojkar 14 |
| 23. 100 m fjärilsim | Flickor 13 o yngre |
| 24. 100 m bröstsim | Pojkar 13 o yngre |
| 25. 1500 m frisim | Flickor 15-16 |
| 26. 100 m ryggsim | Pojkar 15-16 |
| 27. 4x100 m fritt | Flickor 14 o yngre |
| 28. 4x100 m medley | Pojkar 14 o yngre |

Pass 3 Söndag 09.00

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 29. 400 m frisim | Flickor 15-16 |
| 30. 100 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 31. 200 m ryggsim | Flickor 14 |
| 32. 200 m medley | Pojkar 14 |
| 33. 200 m ryggsim | Flickor 15-16 |
| 34. 100 m bröstsim | Pojkar 15-16 |
| 35. 400 m frisim | Flickor 13 o yngre |
| 36. 200 m medley | Pojkar 13 o yngre |
| 37. 100 m fjärilsim | Flickor 15-16 |
| 38. 400 m medley | Pojkar 15-16 |
| 39. 200 m bröstsim | Flickor 14 |
| 40. 800 m frisim | Pojkar 14 |
| 41. 4x100 m medley | Flickor 16 o.y. |
| 42. 4x100 m frisim | Pojkar 16 o.y. |

Pass 4 Söndag 16.00

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 43. 400 m frisim | Pojkar 15-16 |
| 44. 100 m frisim | Flickor 15-16 |
| 45. 200 m ryggsim | Pojkar 14 |
| 46. 200 m medley | Flickor 14 |
| 47. 100 m frisim | Pojkar 13 o yngre |
| 48. 100 m ryggsim | Flickor 13 o yngre |
| 49. 200 m ryggsim | Pojkar 15-16 |
| 50. 100 m bröstsim | Flickor 15-16 |
| 51. 200 m bröstsim | Pojkar 14 |
| 52. 800 m frisim | Flickor 14 |
| 53. 100 m fjärilsim | Pojkar 13 o yngre |
| 54. 100 m bröstsim | Flickor 13 o yngre |
| 55. 100 m fjärilsim | Pojkar 15-16 |
| 56. 400 m medley | Flickor 15-16 |
| 57. 4x100 m frisim | Pojkar 14 o yngre |
| 58. 4x100 m medley | Flickor 14 o yngre |

Klassindelning

Pojkar o Flickor 15-16 = -97-98
Pojkar o Flickor 14 = -99
Pojkar o Flickor 13 oy = -00oY

Transportschema

Avresa från NKK's kansli.

Dit fredag 15.45	Hem Söndag
BEHOV 27 st.	BEHOV 23 st
NKK's buss 9st.	NKK's buss 9st.
Minibuss 9st.	Minibuss 9st
Brolin 3 st.	Brolin 2 st.
Runqvist 3 st.	Runqvist 3 st.

Dit Lörd. 13.00

Annelie Stam (Ebba E. mamma) 2 st.
Här åker Ebba E och Christoffer T.

Vi saknar 3 plats dit på fredagen.

Får vi inte hjälp från flera, så kommer 3 simmare få åka på lördag morgon.

Ring Håkan om någon kan ställa upp. Telefon 070- 524 35 70

OBS! Om ni åker själva hem eller om det är några andra avvikelse från detta PM, så måste detta meddelas så fort som möjligt till Håkan.

Det är för sent att ändra mat o logi utan att det blir en merkostnad för er.