



G r a t t i s !

Du är uttagen till Östgötalaget på Länstroféns finaler i Nässjö.

Uttagningen är gjord efter registrerade tider i Tempus under perioden 1/9 2022 tom 6/2/12 2023. Uttagningen är godkänd av tränarna i samtliga inblandade klubbar.

Plats: Simhallen Nässjö.

Tävlingsdatum: Lördag den 4 mars 2023.

Tävlingstider: Insim: kl. 14.00-15.15. Tävlingsstart kl. 15.30. Tävlingen beräknas ta 3½ t.

Tränare: Från NKK åker Philip (telefon 076-677 86 61)

Resa: **Alla Östgötasimmare** åker gemensamt från Linköping i stor buss. Vi vill att alla simmare åker med i bussen, då gemensamma aktiviteter och pep-talk kommer att ske på resan. Gemensam avfärd från Linköpings Simhall kl. 12.00. Avresan för NKK blir 11.15 från kansliet. Om någon förälder kan köra till Linköping och någon annan hämtar på kvällen i Linköping vore det bra. Hemkomst till Linköpings simhall ca. 21.30-22.00. Hör av er till Håkan på Teams om ni kan köra.

Kamratmåltid: Efter tävlingarna kommer alla äta gemensamt i närheten av badet. Där sker även prisutdelningen. Detta beräknas vara slut 20.00.

Tänk på att ta med en matsäck, ni får en avslutningsmiddag, men det blir ju på kvällen efter tävlingarna är slut.

Utrustning: Normal utrustning för tävling. Ni kommer dessutom få en T-shirt och en badmössa med Östergötlands SF logga.

Simmare: Uttagna från NKK är följande 3 simmare:

Po. 14 år:

Samuel Thunberg 100 fj.

Fl. 13 år:

Emmie Jakobsson 100 fj. 100 ry. 100 fr.

Po. 13 år

Oleksii Chuhui 100 ry. 100 fr.

Var beredda på att simma lagkapp också. Lagen tas ut på plats. Grenordning ser ni på nästa sida.

Strykning: Om du blir sjuk eller av någon annan anledning inte kan vara med, så meddela detta så snabbt som möjligt till Philip på Teams eller sms (se nummer ovan)

Kostnad: 200: -, då ingår T-shirt, mat innan hemresan och badmössa. Faktureras av NKK.

Frågor: Teams eller mejl: hakan.hertzman@nkk.se.

Fasta banor Har seedats utifrån 2022 års resultat.

Bana 2: Jönköpings Län

Bana 3: Östergötlands Län

Bana 4: Kalmar Län

Bana 5: Kronobergs Län

Insim: Insimmet avslutas 15 min innan tävlingspassets start. Bana 6 och 1 används som spurtbanor.

Avsim: Sker i undervisningsbassängen. Resp. klubb ansvarar för sina simmare.

Skåp: Tag med hänglås till klädsåpen.

Lycka till och Kör så de ryker! / Östergötlands Sim Förbund.

	Grenordning	
1	4x50 me	mixed
2	100 fj	fl. 14
3	100 fj	po. 14
4	100 fj	fl. 13
5	100 fj	po. 13
6	100 ry	fl. 14
7	100 ry	po. 14
8	100 ry	fl. 13
9	100 ry	po. 13
10	4x50 ben	mixed
	PAUS 10 minuter	
12	100 br	po. 14
13	100 br	fl. 13
14	100 br	po. 13
15	25 kick utan platta	Fl. 14
16	25 kick utan platta	Po. 14
17	25 kick utan platta	Fl. 13
18	25 kick utan platta	Po. 13
19	100 fr	fl. 14
20	100 fr	po. 14
21	100 fr	fl. 13
22	100 fr	po. 13
23	4x50 fr	Mixed