

PM inför Sum-Sim 50m sommaren 2011 21-24 juli, Lugnet i Falun



Här är information om sommarens Sum-Sim i Falun.

<u>Simmare</u>		<u>År</u>	<u>Deltager i</u>
Elin	Lundgren	95	100, 200 fjäril
Petter	Fredriksson	97	100, 200 ryggsim, 200 medley
Martin	Rogmark	96	100 bröstsim

Ledare

Magnus Sjöberg

Kontakt: Om ni behöver komma i kontakt med oss, ring på Mannes mobil **0730-502760**

Transport: Vi åker buss med Poseidon, Iden och Höganäs upp till Falun. Vi har platser kvar i bussen till intresserade föräldrar. Kontakta mig för mer info.

Avresa: Samling **05.50**, onsdagen 20/7 vid Färs & Frosta Arena i Lund.

Hemresa: När tävlingen är färdig söndagen den 24/7. Vi kommer att vara i Lund någon gång på måndagsmorgonen 25/7. Mer exakt tid meddelas senare.

Boende: Vi bor på Stf Vandrarhem med Poseidon och Iden. Vandrarhemmet ligger en bit från badet, så vi kommer att åka buss till tävlingen.

Mat: Vi äter samtliga måltider på badet, utom middagen fredag kväll då vi grillar med Poseidon och Iden.

Tävlingsbassäng: Sum-Sim avgörs på Lugnet i Falun. Tävlingen går utomhus i 50-metersbassäng, 8 banor.

Grenordning: Bifogas på baksidan, fetmarkerade grenar har hajendeltagande.

Utrustning: Sängkläder. Vanlig tävlingsutrustning. Glöm inte Hajenkläder, vattenflaska och extra skor och strumpor. **Tag med utdelad mästerskapströja.**

Rapporter: För er på hemmaplan går tävlingen att följa på livetiming.se eller på vår twitterfeed som ni hittar på www.hajen.org

Givetvis ska vi simma riktigt fort. Lycka till.

Manne

Dag 1

Insim: 07.30-08.45

9.00 Pass 1 - Försök

1. 100m fritt	P A, B, C
2. 200m fjäril	F A, B/C
3. 200m rygg	P A, B/C
4. 100m bröst	F A, B, C
5. 400m medl	P A, B/C
6. 4x100m fritt	F 16-17 år
7. 4x100m fritt	F 15 år & y
8. 4x100m medl	P 16-17 år
9. 4x100m medl	P 15 år & y
10. 800m fritt	F A, B/C

17.00 Pass 2 - Final

800m fritt	F 16-17 år
800m fritt	F 15 år & y
100m fritt	P 16-17 år
100m fritt	P 15 år
100m fritt	P 14 år & y
200m fjäril	F 16-17 år
200m fjäril	F 15 år & y
200m rygg	P 16-17 år
200m rygg	P 15 år & y
100m bröst	F 16-17 år
100m bröst	F 15 år
100m bröst	F 14 år & y
400m medl	P 16-17 år
400m medl	P 15 år & y
4x100m fritt	F 16-17 år
4x100m fritt	F 15 år & y
4x100m medl	P 16-17 år
4x100m medl	P 15 år & y

Dag 2

Insim: 07.30-08.45

9.00 Pass 3 - Försök

11. 200m bröst	P A, B/C
12. 100m fjäril	F A, B, C
13. 400m fritt	P A, B, C
14. 200m medl	F A, B, C
15. 100m rygg	P A, B, C
16. 200m fritt	F A, B/C
17. 4x200m fritt	P 16-17 år
18. 4x200m frött	P 15 år & y

17.00 Pass 4 - Final

200m bröst	P 16-17 år
200m bröst	P 15 år & y
100m fjäril	F 16-17 år
100m fjäril	F 15 år
100m fjäril	F 14 år & y
400m frisim	P 16-17 år
400m frisim	P 15 år
400m frisim	P 14 år & y
200m medl	F 16-17 år
200m medl	F 15 år
200m medl	F 14 år & y
100m rygg	P 16-17 år
100m rygg	P 15 år
100m rygg	P 14 år & y
200m fritt	F 16-17 år
200m fritt	F 15 år & y
4x200m fritt	P 16-17 år
4x200m fritt	P 15 år & y

Dag 3

Insim: 07.30-08.45

9.00 Pass 5 - Försök

19. 200m bröst	F A, B/C
20. 100m fjäril	P A, B, C
21. 400m fritt	F A, B, C
22. 200m medl	P A, B, C
23. 100m rygg	F A, B, C
24. 200m fritt	P A, B/C
25. 4x200m fritt	F 16-17 år
26. 4x200m fritt	F 15 år & y

17.00 Pass 6 - Final

200m bröst	F 16-17 år
200m bröst	F 15 år & y
100m fjäril	P 16-17 år
100m fjäril	P 15 år
100m fjäril	P 14 år & y
400m fritt	F 16-17 år
400m fritt	F 15 år
400m fritt	F 14 år & y
200m medl	P 16-17 år
200m medl	P 15 år
200m medl	P 14 år & y
100m rygg	F 16-17 år
100m rygg	F 15 år
100m rygg	F 14 år & y
200m fritt	P 16-17 år
200m fritt	P 15 år & y
4x200m fritt	F 16-17 år
4x200m fritt	F 15 år & y

Dag 4

Insim: 07.30-08.45

9.00 Pass 7 - Försök

27. 100m fritt	F A, B, C
28. 200m fjäril	P A, B/C
29. 200m rygg	F A, B/C
30. 100m bröst	P A, B, C
31. 400m medl	F A, B/C
32. 4x100m fritt	P 16-17 år
33. 4x100m fritt	P 15 år & y
34. 4x100m medl	F 16-17 år
35. 4x100m medl	F 15 år & y
36. 1500m fritt	P A, B/C

16.00 Pass 8 - Final

1500m fritt	P 16-17 år
1500m fritt	P 15 år & y
100m fritt	F 16-17 år
100m fritt	F 15 år
100m fritt	F 14 år & y
200m fjäril	P 16-17 år
200m fjäril	P 15 år & y
200m rygg	F 16-17 år
200m rygg	F 15 år & y
100m bröst	P 16-17 år
100m bröst	P 15 år
100m bröst	P 14 år & y
400m medl	F 16-17 år
400m medl	F 15 år & y
4x100m fritt	P 16-17 år
4x100m fritt	P 15 år & y
4x100m medl	F 16-17 år
4x100m medl	F 15 år & y

