

PM Sum-Sim 50m 12-16/7

- Plats: Malmö, Lindängsbadet (Ute 50:a med 8st banor)
- Samling: Onsdag 12/7 kl. 09:00 vid Perpetum biluthyrning i Göteborg
- Logi: Godmornig hotell, Lisa & Alva i ett dubbelrum, Linus och Niclas i var sitt enkelrum
- Transport: Bil
- Mat: Helpension från onsdag lunch till söndag middag. Onsdag lunch äter vi på vägen ner till Malmö, övriga måltider på badet, frukost på hotellet
- Tränare: Niclas Carlsson 073-1814702
- Ta med: Tävlingsutrustning, tänk på att det är utomhustävling, så packa med varma kläder, regnkläder, bra skor, keps, vattenfast skoskydd, vattenflaska mm.
Pyjamas, tandborste och andra övernattningsprylar
Ev. mediciner
Annat som kan vara bra att ha med
- Övrig info: På onsdagen åker vi först till hotellet och checkar in, sen åker vi till badet för insim
- Dispens: Nya regler för dispens för dopingklassade läkemedel och metoder infördes 2015. Simidrottare som vistelserapporterar eller som är uttagen i ungdoms-, junior- eller seniorlandslag ska ansöka om dispens innan tävling, övriga omfattas av RF:s retroaktiva dispensförfarande, se RF:s hemsida för mer info
- Mer info: Malmö KKs Sum-Sim sida
<http://www.malmosim.nu/arrangemang/sum-sim-2017-35472508>

*Nu ser vi fram emot fina simningar och hoppas vädret är på vår sida!
Lycka till!*

Grenordning Sum-Sim 2017 50m

Onsdag	Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
	Insim 07.30-08.45		Insim 07.30-08.45		Insim 07.30-08.45		Insim 07.30-08.45	
	Försök 09.00		Försök 09.00		Försök 09.00		Försök 09.00	
	400m frisim P		400m frisim F		400m medley F		400m medley P	Linus
	100m frisim F	Alva	100m frisim P		100m fjärilsim P	Linus	100m fjärilsim F	
	100m bröstsim P		100m bröstsim F		100m ryggsim F	Lisa	100m ryggsim P	
	200m medley F		200m medley P	Linus	200m frisim P		200m frisim F	Alva
	200m fjärilsim P	Linus	200m fjärilsim F		200m bröstsim F		200m bröstsim P	
	1500m frisim F		1500m frisim P		200m ryggsim P		200m ryggsim F	Lisa
					800m frisim F		800m frisim P	
Final 18.00	Final 16.00		Final 16.00		Final 16.00		Final 16.00	
Insim 12-17.40	Insim 14.00-15.45		Insim 14.00-15.45		Insim 14.00-15.45		Insim 14.00-15.45	
Invigning 17.40	400m frisim P C		400m frisim F C		400m medley F B/C		400m medley P B/C	
4x200fr P B	400m frisim P B		400m frisim F B		400m medley F A		400m medley P A	
4x2000fr F B	400m frisim P A		400m frisim F A		100m fjärilsim P C		100m fjärilsim F C	
4x200fr P A	100m frisim F C		100m frisim P C		100m fjärilsim P B		100m fjärilsim F B	
4x200fr F A	100m frisim F B		100m frisim P B		100m fjärilsim P A		100m fjärilsim F A	
	100m frisim F A		100m frisim P A		100m ryggsim F C		100m ryggsim P C	
	100m bröstsim P C		100m bröstsim F C		100m ryggsim F B		100m ryggsim P B	
	100m bröstsim P B		100m bröstsim F B		100m ryggsim F A		100m ryggsim P A	
	100m bröstsim P A		100m bröstsim F A		200m frisim P B/C		200m frisim F B/C	
	200m medley F C		200m medley P C		200m frisim P A		200m frisim F A	
	200m medley F B		200m medley P B		200m bröstsim F B/C		200m bröstsim P B/C	
	200m medley F A		200m medley P A		200m bröstsim F A		200m bröstsim P A	
	200m fjärilsim P B/C		200m fjärilsim F B/C		200m ryggsim P B/C		200m ryggsim F B/C	
	200m fjärilsim P A		200m fjärilsim F A		200m ryggsim P A		200m ryggsim F A	
	1500m frisim F B/C		1500m frisim P B/C		800m frisim F B/C		800m frisim P B/C	
	1500m frisim F A		1500m frisim P A		800m frisim F A		800m frisim P A	
	4x100medley P B		4x100medley F B		4x100frisim P B		4x100frisim F B	
	4x100medley P A		4x100medley F A		4x100frisim P A		4x100frisim F A	

Åldersklasser

A = 16-17 år

B = 15 år

B/C = 15 år och yngre

C = 14 år och yngre