

PM DM-JDM 2-3 mars 2019

- Plats: Valhallabadets 50 meters bassäng, 10 banor
- Tränare: Niclas Carlsson 073-18 14 702 (endast söndag)
- Ta med: Tävlingsutrustning med S77 kläder och inneskor, vattenflaska, 10a till skåpet
- Transport: Egen, samkör gärna!
- Mat: Egen, ta med matsäck eller pengar till en nyttig lunch. Glöm inte mellanmål
- Kostnad: 200kr som betalas mot faktura i slutet av terminen
- Sjukdom: Meddela Niclas snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock senast kl. 16:00 på fredagen! Tom bana = 100kr

PASS 1, lördag FM			
Insim 08:00, Start 09:30			
1	100m frisim	Herrar	
2	200m frisim	Damer	Alva
3	50m bröstsim	Herrar	
4	100m bröstsim	Damer	
5	400m medley	Herrar	
<i>Prisutdelning + 10min paus</i>			
6	100m fjärilsim	Damer	Alva
7	100m ryggsim	Herrar	Jens
8	50m ryggsim	Damer	
<i>Prisutdelning</i>			
9	1500m frisim	Herrar	
10	4x200m frisim	Damer	
<i>Prisutdelning</i>			

PASS 3, söndag FM			
Insim 07:30, Start 09:00			
21	100m frisim	Damer	Alva
22	200m frisim	Herrar	
23	50m bröstsim	Damer	Alva
24	100m bröstsim	Herrar	
25	400m medley	Damer	Wilma
<i>Prisutdelning + 10min paus</i>			
26	100m fjärilsim	Herrar	
27	100m ryggsim	Damer	
28	50m ryggsim	Herrar	Jens
<i>Prisutdelning</i>			
29	1500m frisim	Damer	
30	4x200m frisim	Herrar	
<i>Prisutdelning</i>			

PASS 2, lördag EM			
Insim 13:30, Start 15:00			
11	200m fjärilsim	Herrar	
12	200m medley	Damer	
13	400m frisim	Herrar	
14	50m frisim	Damer	Alva
<i>Prisutdelning + 10 min paus</i>			
15	200m bröstsim	Herrar	
16	800m frisim	Damer	
17	50m fjärilsim	Herrar	
18	200m ryggsim	Damer	
<i>Prisutdelning</i>			
19	4x100m medley	Herrar	
20	4x100m frisim	Damer	
<i>Prisutdelning</i>			

PASS 4, söndag EM			
Insim 13:30, Start 15:00			
31	200m fjärilsim	Damer	
32	200m medley	Herrar	
33	400m frisim	Damer	
34	50m frisim	Herrar	
<i>Prisutdelning + 10min paus</i>			
35	200m bröstsim	Damer	Wilma
36	800m frisim	Herrar	
37	50m fjärilsim	Damer	Alva
38	200m ryggsim	Herrar	Jens
<i>Prisutdelning</i>			
39	4x100m medley	Damer	
40	4x100m frisim	Herrar	
<i>Prisutdelning</i>			