

PM DM-JDM 25-26 mars 2017

- Plats: Valhallabadets 50 meters bassäng, 8 banor
- Tränare: Niclas Carlsson 073-18 14 702
- 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
- Sjukdom: Meddela Niclas snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock senast kl. 14:00 på fredagen! Tom bana = 100kr

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

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

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

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