

PM Nuss-äldre i Örebro

Datum: Fredagen den 31:e jan – söndagen den 2:e februari 2020

Samling: Göteborgs Centralstation fredag 31/1 kl.13:40 . **OBS! Kom i tid!!**
Vi ses vid bänkarna utanför O'learys

OBS! Samling och hämtning i Göteborg!

Hemkomst: Söndag 2/2 kl. 22:00 ska vi vara hemma vid Göteborg Central igen.

Transport: Tåg Göteborg-Örebro tur och retur

Logi: Goodmorning hotel , som ligger ca 2min promenad från badet.
 Rum 1: Lina & Alva A
 Rum 2: Alva B & Frida
 Rum 3: Jens
 Rum 4: Niclas

Mat: Ta med matsäck för tågresan, vi är framme på hotellet runt kl. 17. Då ska vi först simma in och sedan äta middag kl. 19. Middagar och frukost äter vi på hotellet, lunch på en restaurang nära badet, middag hem på McDonalds innan vi kliver på tåget.

Mellanmål: Tänk på att ta med pengar för mellanmål under tävlingspassen

Kostnad: 1200kr per simmare som betalas med faktura som kommer på mejlen efter tävlingen.
 Vid ev. sjukdom ska man givetvis inte åka med, och då meddelar man Niclas så snart som möjligt. Man får stå för sina fasta kostnader vid sjukdom.

Ta med: Tävlingsutrustning innehållande inneskor o vattenflaska
 Fickpengar för mellanmål måste tas med
 Lite matsäck för ditresan
 Övernattningsprylar
 Ev. mediciner
 Gott humör, och laganda!

Tränare: Niclas Carlsson, 073-1814702

Simmare:

Namn:	År:	Id nr:	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Alva Back	2002	256	7) 50fj, 19) 100fr	27) 50ry, 35) 100fj	47) 50br	67) 50fr, 79) 100me
Alva Anell	2005	261	17) 200br		45) 50br	77) 100br RES
Frida Rångeby	2005	260	9) 50fj, 17) 200br	29) 50ry, 41) 100me	45) 50br, 57) 100fr	65) 50fr, 73) 100fj
Jens Pettersson	2001	255	8) 50fj, 16) 100ry	26) 50ry, 34) 100fj RES	60) 100me	66) 50fr RES, 74) 200ry
Lina Back	2005	259	17) 200br RES		45) 50br	77) 100br

Lycka till!!

GRENORDNING NUSS ÄLDRE 2020

PASS 2, lördag FM

Insim 07:15, Start 08:20

7	50m fj	Fl	16-20
8	50m fj	Po	16-20
9	50m fj	Fl	14-15
10	50m fj	Po	14-15
11	400m fr	Fl	16-20
12	400m fr	Po	16-20
13	200m me	Fl	14-15
14	200m me	Po	14-15

Prisutdelning gren 7-12

15	100m ry	Fl	16-20
16	100m ry	Po	16-20
17	200m br	Fl	14-15
18	200m br	Po	14-15
19	100m fr	Fl	16-20
20	100m fr	Po	16-20
21	200m fj	Fl	14-15
22	100m me	Po	14-15

Prisutdelning gren 13-20

23	4x50m me	Fl	16-20
24	4x200m fr	Po	16-20
25	4x50m me	Fl	14-15

PASS 4, söndag FM

Insim 07:15, Start 08:20

45	50m br	Fl	14-15
46	50m br	Po	14-15
47	50m br	Fl	16-20
48	50m br	Po	16-20
49	400m fr	Fl	14-15
50	400m fr	Po	14-15
51	200m me	Fl	16-20
52	200m me	Po	16-20

Prisutdelning gren 45-50

53	100m ry	Fl	14-15
54	100m ry	Po	14-15
55	200m br	Fl	16-20
56	200m br	Po	16-20
57	100m fr	Fl	14-15
58	100m fr	Po	14-15
59	200m fj	Fl	16-20
60	100m me	Po	16-20

Prisutdelning gren 51-58

61	4x50m fr	Fl	16-20
62	4x100m me	Po	16-20
63	4x50m fr	Fl	14-15

PASS 3, lördag EM

Insim 13:30, Start 14:50

26	50m ry	Po	16-20
27	50m ry	Fl	16-20
28	50m ry	Po	14-15
29	50m ry	Fl	14-15
30	400m me	Po	16-20
31	400m me	Fl	16-20
32	200m fr	Po	14-15
33	200m fr	Fl	14-15

Prisutdelning gren 26-31

34	100m fj	Po	16-20
35	100m fj	Fl	16-20
36	200m ry	Po	14-15
37	200m ry	Fl	14-15
38	100m br	Po	16-20
39	100m br	Fl	16-20
40	200m fj	Po	14-15
41	100m me	Fl	14-15

Prisutdelning gren 32-39

42	4x50m me	Po	16-20
43	4x200m fr	Fl	16-20
44	4x50m me	Po	14-15

PASS 5, söndag EM

Insim 13:30, Start 14:50

64	50m fr	Po	14-15
65	50m fr	Fl	14-15
66	50m fr	Po	16-20
67	50m fr	Fl	16-20
68	400m me	Po	14-15
68	400m me	Fl	14-15
70	200m fr	Po	16-20
71	200m fr	Fl	16-20

Prisutdelning gren 64-69

72	100m fj	Po	14-15
73	100m fj	Fl	14-15
74	200m ry	Po	16-20
75	200m ry	Fl	16-20
76	100m br	Po	14-15
77	100m br	Fl	14-15
78	200m fj	Po	16-20
79	100m me	Fl	16-20

Prisutdelning gren 70-79

80	4x50m fr	Po	16-20
81	4x100m me	Fl	16-20
82	4x50m fr	Po	14-15