

## PM DM-JDM 6-7:e oktober

---

Plats: Uddevalla, Walkesborgsbadet (8x25m)

Transport: Egen, samkör gärna!

Tränare: Niclas Carlsson, 073-18 14 702

Ta med: Matsäck som räcker hela tävlingsdagen, hänglås och sedvanlig tävlingsutrustning innehållande inneskor och S77 kläder

Kostnad: 100kr som betalas med faktura i slutet av terminen

Sjukdom: Givetvis tävlar man inte om man blir sjuk, eller om man varit sjuk precis innan tävlingen. Man meddelar Niclas sin frånvaro och orsak till den via sms eller telefon så snart som möjligt. Tom bana = 100kr som vid slarv betalas av simmaren själv.

Simmare:

| Namn            | Född | Id nr | Pass 1            | Pass 2               | Pass 3                | Pass 4    |
|-----------------|------|-------|-------------------|----------------------|-----------------------|-----------|
| Back Alva       | 2002 | 169   | 5) 100fr, 9) 50fj | 13) 50fr, 17) 100br  | 25) 200fr, 27) 1000fj | 41) 100me |
| Bergman Wilma   | 2002 | 170   |                   |                      | 33) 1500fr            |           |
| Pettersson Jens | 2001 | 168   | 6) 50ry           | 14) 100ry, 18) 100me | 26) 400me             | 42) 200ry |

Lycka till!!

# Grenordning DM-JDM 2018

| <b>PASS 1, lördag FM</b> |                |        |            |
|--------------------------|----------------|--------|------------|
| Insim 08:30, Start 10:00 |                |        |            |
| 1                        | 4x50m frisim   | Damer  | Max 3 heat |
| 2                        | 200m frisim    | Herrar |            |
| 3                        | 400m medley    | Damer  |            |
| 4                        | 100m fjärilsim | Herrar |            |
| 5                        | 100m frisim    | Damer  |            |
| <b>Paus 10min</b>        |                |        |            |
| 6                        | 50m ryggsim    | Herrar |            |
| 7                        | 200m bröstsim  | Damer  |            |
| 8                        | 200m medley    | Herrar |            |
| 9                        | 50m fjärilsim  | Damer  |            |
| 10                       | 1500m frisim   | Herrar | Max 2 heat |
| 11                       | 4x200m frisim  | Damer  | Max 3 heat |

| <b>PASS 2, lördag EM</b> |                |        |            |
|--------------------------|----------------|--------|------------|
| Insim 14:30, Start 16:00 |                |        |            |
| 12                       | 4x50m medley   | Herrar | Max 3 heat |
| 13                       | 50m frisim     | Damer  |            |
| 14                       | 100m ryggsim   | Herrar |            |
| 15                       | 200m fjärilsim | Damer  |            |
| 16                       | 400m frisim    | Herrar |            |
| 17                       | 100m bröstsim  | Damer  |            |
| <b>Paus 10min</b>        |                |        |            |
| 18                       | 100m medley    | Herrar |            |
| 19                       | 200m ryggsim   | Damer  |            |
| 20                       | 50m bröstsim   | Herrar |            |
| 21                       | 800m frisim    | Damer  | Max 3 heat |
| 22                       | 4x100m frisim  | Herrar | Max 3 heat |
| 23                       | 4x100m medley  | Damer  | Max 3 heat |

| <b>PASS 3, söndag FM</b> |                |        |            |
|--------------------------|----------------|--------|------------|
| Insim 07:30, Start 09:00 |                |        |            |
| 24                       | 4x50m frisim   | Herrar | Max 3 heat |
| 25                       | 200m frisim    | Damer  |            |
| 26                       | 400m medley    | Herrar |            |
| 27                       | 100m fjärilsim | Damer  |            |
| 28                       | 100m frisim    | Herrar |            |
| <b>Paus 10min</b>        |                |        |            |
| 29                       | 50m ryggsim    | Damer  |            |
| 30                       | 200m bröstsim  | Herrar |            |
| 31                       | 200m medley    | Damer  |            |
| 32                       | 50m fjärilsim  | Herrar |            |
| 33                       | 1500m frisim   | Damer  | Max 2 heat |
| 34                       | 4x200m frisim  | Herrar | Max 3 heat |

| <b>PASS 4, söndag EM</b> |                |        |            |
|--------------------------|----------------|--------|------------|
| Insim 13:30, Start 15:00 |                |        |            |
| 35                       | 4x50m medley   | Damer  | Max 3 heat |
| 36                       | 50m frisim     | Herrar |            |
| 37                       | 100m ryggsim   | Damer  |            |
| 38                       | 200m fjärilsim | Herrar |            |
| 39                       | 400m frisim    | Damer  |            |
| 40                       | 100m bröstsim  | Herrar |            |
| <b>Paus 10min</b>        |                |        |            |
| 41                       | 100m medley    | Damer  |            |
| 42                       | 200m ryggsim   | Herrar |            |
| 43                       | 50m bröstsim   | Damer  |            |
| 44                       | 800m frisim    | Herrar | Max 3 heat |
| 45                       | 4x100m frisim  | Damer  | Max 3 heat |
| 46                       | 4x100m medley  | Herrar | Max 3 heat |