

SUM-SIM region i Jönköping 14-15/11 2015



Ledare	Micke W. telefon 073 – 362 03 31					
Kostnad	900:- för hela tävlingen inkl mat o logi. Faktureras av NKK´s kansli.					
Logi	Scandic Hotell, vägg i vägg med badet. Rumsfördelning, se nästa sida.					
Avresa	Från kansliet. Fredag 15.45. Transporterschema på baksidan av detta PM.					
Insim	Insim en timme före respektive pass. FREDAG 18.00-18.45.					
Tävlingstider	FM: 09 ⁰⁰ -ca.12 ⁰⁰ EM: 16 ⁰⁰ -ca.19 ⁰⁰					
Mat	På fredag äter vi 19.15 på KFUM. Lunch o middag på KFUM, 800 m från badet. Frukost på hotellet.					
NAMN (20 simmare)	BET	ÖVR	PASS 1	PASS 2	PASS 3	PASS 4
Brodén Hilma -03			200 me.	100 fr. 100 fj.	400 fr.	100 ry. 100 br.
Brolin John -02	900		400 fr.	100 br.	200 me. lag	100 fj.
Engström Max -01	-	Ås hem	200 fr 100 fj. Lag	400 me.	200 me lag	200 ry.
Eriksson Adina -99	850	Ej mi lö.	200 fr. lag	200 br.	400 fr. lag	100 fr. 100 br.
Gårdman Klara -02	900		200 me.	100 fr. lag		100 ry. Lag
Hazard Ebba -04	540	Åker lörd		100 fr. 100 fj.	400 fr.	100 ry.
Holgersson Ebba -05	540	Åker lörd		100 fr. 100 fj.		100ry.R5.100br.R2
Härdelin Josefine -01	900		200 fr	Lag		lag
Könneman David -01	900		200 fr. 100 fj.		200 me.	
Lindroth Ella -01	900		200 fr	Lag	200 br.	200 me. lag
Lovinge Victor -00	900		200 me. lag	200 fj. 100 ry.	400 me. lag	200 ry. 100 fj.
Malm Tilde -99	900		200 fr. lag	200 br.	Lag	100 fr. 100 br.
O'Brian Ellie -02	540	Åker lörd		100 fr. 100 fj.	400 fr.R2	100 br.
Sundberg Oscar -00	900		Lag	100 ry.	100 fr. 100 br.	200 ry.
Thunholm Sara -99	900		200 fr, 100 ry. Lag	200 me.	400 fr. lag	100 fr. 100 br.
Ullstrand Ida -01	900		200 fr.		200 ry. 200 br.	200 me.
Wallberg Sara -99	-	Ås hem	200 fr. Lag	200 me. 200 br.	Lag	100br.400me
Westerberg Sofia -02			200 me.	100 fr. 100 fj. Lag		100 ry. lag
Wåhlin Kevin -00	900		200 me.200 br. lag	200 fr. 100 ry.	100 fr. 100 br. Lag	400 fr.200 ry.100 fj.
Öhrn Lovisa -02	900		200 me.	100 fr. 100 fj.		100 ry. 100 br.

Prel. LAG: Definitiva lag tas ut på plats ! Det mest avgörande är dagsform, inte gamla meriter. Vi kommer bara köra ett lag/gren.

PASS 1 Lördag	PASS 2 Lördag	PASS 3 Söndag	PASS 4 Söndag
4x100 me po.99-00	4x100 fr.fl.01oy	4x100 fr.po.99-00	4x100 me.Fl.01oy
Max	Josefine H	Victor	Josefine H
Oscar	Ella	Max	Ella
Victor	Sofia W	John	Sofia W
Kevin	Klara	Kevin	Klara
4x100 fr fl.99-00	4x100 me .Po.01oy	4x100 me.fl.99-00	4x100 fr.P.00oy
Sara T		Sara T	
Tilde		Tilde	
Adina		Sara W	
Sara W		Adina	



SIMNING med FART, NKK så KLART !

Resultat från region 2013 var: 11 deltagare till riks varav 9 individuellt kvalade, som gjorde 33 individuella starter. Vi kvalade även in 2 lag, som gjorde 4 starter.

Eftersom vi tappat två så starka kort som Elin och Alex, så sänker vi årets mål lite.

Målet i år är: 7 deltagare, varav 6 individuellt kvalade, samt 1 lagkappslag.

Rumsfördelning

Micke Wåhlin

Sara Wallberg
Adina Eriksson
Sara Thunholm
Tilde Malm

Lovisa Öhrn
Sofia Westerberg
Klara Gårdman
Hilma Brodén

Ella Lindroth
Josefine Härdelin
Ida Ullstrand

Oscar Sundberg
David Könneman

Max Engström
Kevin Wåhlin
John Brolin
Victor Lovinge

Ellie O'Brian
Ebba Holgersson
Ebba Hazard
(Detta rum en natt)

Pass 1 Lördag 09.00

1. 200 m medley	Pojkar 15-16
2. 200 m fjärilsim	Flickor 15-16
3. 200 m frisim	Pojkar 14
4. 200 m frisim	Flickor 14
5. 1500 m frisim	Pojkar 15-16
6. 200 m frisim	Flickor 15-16
7. 400 m frisim	Pojkar 13 o yngre
8. 200 m medley	Flickor 13 o yngre
9. 200 m bröstsim	Pojkar 15-16
10. 100 m ryggsim	Flickor 15-16
11. 100 m fjärilsim	Pojkar 14
12. 100 m fjärilsim	flickor 14
13. 4x100 m medley	Pojkar 16 o yngre
14. 4x100 m frisim	Flickor 16 o yngre

Pass 2 Lördag 16.00

15. 200 m medley	Flickor 15-16
16. 200 m fjärilsim	Pojkar 15-16
17. 100 m frisim	Flickor 13o yngre
18. 100 m ryggsim	Pojkar 13 o yngre
19. 200 m bröstsim	Flickor 15-16
20. 200 m frisim	Pojkar 15-16
21. 400 m medley	Flickor 14
22. 400 m medley	Pojkar 14
23. 100 m fjärilsim	Flickor 13 o yngre
24. 100 m bröstsim	Pojkar 13 o yngre
25. 1500 m frisim	Flickor 15-16
26. 100 m ryggsim	Pojkar 15-16
27. 4x100 m fritt	Flickor 14 o yngre
28. 4x100 m medley	Pojkar 14 o yngre

Pass 3 Söndag 09.00

29. 400 m frisim	Flickor 15-16
30. 100 m frisim	Pojkar 15-16
31. 200 m ryggsim	Flickor 14
32. 200 m medley	Pojkar 14
33. 200 m ryggsim	Flickor 15-16
34. 100 m bröstsim	Pojkar 15-16
35. 400 m frisim	Flickor 13 o yngre
36. 200 m medley	Pojkar 13 o yngre
37. 100 m fjärilsim	Flickor 15-16
38. 400 m medley	Pojkar 15-16
39. 200 m bröstsim	Flickor 14
40. 800 m frisim	Pojkar 14
41. 4x100 m medley	Flickor 16 o.y.
42. 4x100 m frisim	Pojkar 16 o.y.

Pass 4 Söndag 16.00

43. 400 m frisim	Pojkar 15-16
44. 100 m frisim	Flickor 15-16
45. 200 m ryggsim	Pojkar 14
46. 200 m medley	Flickor 14
47. 100 m frisim	Pojkar 13 o yngre
48. 100 m ryggsim	Flickor 13 o yngre
49. 200 m ryggsim	Pojkar 15-16
50. 100 m bröstsim	Flickor 15-16
51. 200 m bröstsim	Pojkar 14
52. 800 m frisim	Flickor 14
53. 100 m fjärilsim	Pojkar 13 o yngre
54. 100 m bröstsim	Flickor 13 o yngre
55. 100 m fjärilsim	Pojkar 15-16
56. 400 m medley	Flickor 15-16
57. 4x100 m frisim	Pojkar 14 o yngre
58. 4x100 m medley	Flickor 14 o yngre

Klassindelning

Pojkar o Flickor 15-16 = -99-00
Pojkar o Flickor 14 = -01
Pojkar o Flickor 13 oy = -02oY

Transportschema

Avresa från NKK's kansli.

Dit fredag 15.45

BEHOV 16 st.

NKK's buss 9st.
Hilma B 4st
Öhrn 3st

Hem Söndag

BEHOV 21 st

NKK's buss 9st.
O'Brian 4st.
Öhrn 3st.
Lindroth 3st.
Gårdman 2st.

Dit lördag kl. 13.00 O'Brian 3st

Tar Ellie, Ebba Ha och Ebba Ho.

Ev. avvikelse från detta meddelas snarast till:

E-post: hakan.hertzman@nkk.se

Mobil: 070- 524 35 70