

Tvärsim 2019:2

Då var det dags igen för terminens Tvärsim. Arrangemanget riktar sig till Hajen 1, Simskola 9 + fortsättning, Hajen 2, Medleyteknik grupperna och Guldfiskarna. Som namnet på tillställningen avslöjar så kommer det att simmas på tvären i 25:an. Distanserna är anpassade efter simmarens kunskaper. De distanser de kan anmäla sig till är:

Medleyteknikskolan & Medleyteknikskola Forts, Guldfiskarna

1: Sammansatt Fjärlil
3: Sammansatt Ryggsim

6: Sammansatt Bröstsims
9: Sammansatt Crawlsim

Hajen 2

2: Sammansatt Ryggsim
5: Sammansatt Bröstsims
8: Sammansatt Crawlsim

Hajen 1 och simskola 9+ forts

4: Sammansatt Bröstsims
7: Sammansatt Crawlsim

(Siffrorna framför distanserna anger grenordningen)

När? Söndagen den 6 oktober.

Tid? **Avprickning i entrén mellan 15.40 – 16.20** Snälla kom i tid!
Insimning 16.30. Tävlingsstart så fort som möjligt efter avprickning (ca 17.00).

Kom ihåg att avprickning måste ske i entrén innan Ni går in.

Kostnad? Ett glatt kämpahumör.

Medtag? Simtrustning.

OBS! Den ordinarie kursverksamheten för Medleygrupperna, GF och 9+ fortsättning denna söndag på eftermiddagen och för Hajen 2:2 på morgonen är inställd då det är tävling istället.

Anmälan till instruktör eller till NKK:s kansli senast **onsdagen den 2 oktober**

011-10 22 40, eller e-post: kansli@nkk.se

Obligatorisk närvaro på de instruktörer som har dessa grupper, samt Ni som är på söndagar på Medleyteknik skolorna och Hajen grupperna. Samling i simhallen 15.40.

..... Klipp ur och lämna till instruktör

Anmälan till Tvärsim 2019:2, (anmäl er senast onsdagen den 2 oktober)

Namn:..... född:.....

Grupp:..... dag:..... tid:.....

Distanser jag vill simma (skriv grennummer):.....