



JSM i Upplands Väsby den 26-29/1, 2012

Ledare	Håna, Mobil: 0705-24 35 70.
Avresa	Onsd. den 25/1 kl. 14.00 från kansliet.
Transport	Minibussen, De två äldsta får åka tåg dit, dvs. Sebbe och Anton. Robin åker själv dit på fredagen och själv hem på lördagen. Jossan, Henrik och hem på lördagen. Om någon av Podéus eller Rydberg är där och tittar på lördagen vore det bra om de kunde åka med er hem, annars blir det tåg hem.
Mat	På hotellet.
Kostnad	JSM är, liksom alla mästerskapstävlingar, GRATIS.
Logi	Scandic, bredvid simhallen. Rumsfördelning: Håkan/ Stefan, Fredde - Henrik / Sebbe, Anton / Rebbe, Ida / Elin, Jossan / Robin (fr-lö). 1 1 enkel - 2 dubbel - 2 trippel (ett dubbel fr-lö)
Tävlingstider	Försök: 10 ⁰⁰ Finaler: To-Lö: 18 ⁰⁰ Sö 17 ⁰⁰
Insim	Onsd. 16.00-21.00. Tävlingsdagarna: 08.30-09.50 Torsd: 16.30-17.40 Fred-Lörd: 16.30-17.50. Sönd: 14.30-16.50
Biljetter	Se hemsidan för Väsby SS.

Namn	Torsdag 26/1	Fredag 27/1	Lördag 28/1	Söndag 29/1			
Anton	100 me. lag	Lag. 100 br. lag	50 br. lag	Lag. 50 fj.			
Elin	Lag.200fj	200 me.	Lag. 400 me.	100 fj.			
Fredde	400 fr. lag	Lag, 200 fj. lag	200 me. Lag, 1500 fr.	Lag, 200 fr.			
Henrik P	400 fr.		1500 fr.				
Ida	100 ry. lag	200 me.	Lag. 200 ry.	50 ry.			
Jossan	Lag		Lag. 200 ry.				
Rebbe	Lag, 200 fj.	50 fj.	Lag, 400 me.	100 fj.50 ry. 400fr.			
Robin			50 br.				
Sebbe	Lag	Lag, lag	lag	200 fr. lag			
Stefan	100 me. lag	Lag, 200 ry. 50 fr. lag	50 ry. lag	Lag,100 ry.50 fj			
	Torsdag 29/1	Fredag 30/1	Lördag 31/1	Söndag 1/2			
	4x50fr. D	4x100 fr. H	4x50 Me. H	4x200 fr. H	4x50 me. D	4x100 me. H	4x50 fr. H
	Rebbe	Stefan	Stefan	Stefan	Ida	Stefan	Stefan
	Elin	Fredde	Anton	Fredde	Elin	Anton	Fredde
	Jossan	Sebbe	Fredde	Sebbe	Rebbe	Fredde	Sebbe
	Ida	Anton	Sebbe	Anton/Henke	Jossan	Sebbe	Anton

A- o B-finaler körs på 50 o 100 m sträckor. B-finalerna simmas före A-finalerna.

Torsdag	Torsdag	Fredag	Fredag	Lördag	Lördag	söndag	Söndag
Försök	Final	Försök	Final	Försök	Final	Försök	Final
1. 4x50 fr D	4x50 fritt D	12. 4x50 me. H	4x50 medley H	23. 4x50 me. D	4x50 medley D	35.4x50 fritt H	4x50 fritt H
2. 100 fjärl H	100 fjärl H	13. 50 fjärl D	50 fjärl D	24.200medley H	200 medley H	36.100 fjärl D	100 fjärl D
3. 400 fritt H	2 prisutdelningar	14. 200medley D	2 prisutdelningar	25. 50 bröst H	50 bröst H	37. 50 rygg D	50 rygg D
4. 200 bröst D	400 fritt H	15. 200 fjärl H	200 medley D	26.400medley D	400 medley D	38. 400 fritt D	3 prisutdelningar
5. 200 fjärl D	200 bröst D	16. 200 rygg H	200 fjärl H	27.100 fritt D	4 prisutdelningar	39. 100 rygg H	400 fritt D
6. 100medley H	200 fjärl D	17. 50 fritt H	200 rygg H	28. 100 fritt H	100 fritt D	40.200 fritt H	100 rygg H
7. 100 rygg D	3 prisutdelningar	18. 50 bröst D	3 prisutdelningar	29.200 rygg D	100 fritt H	41. 50 fritt D	2 prisutdelningar
8. 100medley D	100 medely H	19.100 bröst H	50 fritt H	30. 50 rygg H	200 rygg D	42. 50 fjärl H	200 fritt H
9. 200 bröst H	100 rygg D	20. 4x100 fr. D	50 bröst D	31. 100 bröst D	3 prisutdelningar	43.400medleyH	50 fritt D
10. 200 fritt D	100 medley D	21.4x200 fr. H	800 fritt D	32. 4x100me.H	50 rygg H	44.4x100me D	2 prisutdelningar
11. 4x100 fr. H	3 prisutdelningar	22. 800 fritt D	100 bröst H	33. 4x200 fr. D	100 bröst D		50 fjärl H
	200 bröst H		4 prisutdelningar	34. 1500 fritt H	2 prisutdelningar		400 medley H
	200 fritt D		4x100 fritt D		1500 fritt H		4x100 me. D
	4x100 fritt H		4x200 fritt H		50 fritt H		3 prisutdelningar
	3 prisutdelningar		2 prisutdelningar		4x200 fritt D		
					4x100 me. H		

Vad krävdes på JSM 2010 i Kristianstad ?

Torsdag	NKK:are -12	1:a	2:a	3:a	8:e	B-final	NKK resultat 2011
1. 4x50 fr. D	NKK	1,43,11	1,43,13	1,43,51	1,46,99	*	12:a, 1,48,05. LP 26,48, RDN 27,09, MA 26,56, MF 27,92
2. 100 fj. H		54,36	54,36	54,42	56,47	57,29	
3. 400 fr. H	Fredde, Henke	3,49,23	3,51,92	3,53,30	4,01,98	*	22:e Fredde 4,09,11
4. 200 br. D		2,28,13	2,29,89	2,32,52	2,35,32	*	
5. 200 fj. D	Elin, Rebbe	2,08,35	2,16,11	2,16,65	2,20,87	*	
6. 100 me. H	Stefan, Anton	55,43	55,85	56,66	58,61	1,00,86	Stefan diskad
7. 100 ry. D	Ida	59,55	1,00,81	1,00,96	1,03,29	1,04,89	
8. 100 me. D		1,01,82	1,03,27	1,03,71	1,05,35	1,07,07	
9. 200 br. H		2,14,20	2,15,31	2,15,82	2,20,10	*	
10. 200 fr. D		1,58,02	1,59,86	2,00,73	2,04,11	*	
11. 4x100 fr. H	NKK	3,22,28	3,22,60	3,22,82	3,30,36	*	
FREDAG	NKK:are -11	1:a	2:a	3:a	8:e	B-final	NKK resultat 2011
12. 4x50 me H	NKK	1,39,93	1,41,17	1,42,35	1,46,20	*	14:e, 1,48,71. SS 26,86, RP 30,81, FR 26,70 SK 24,34
13. 50 fj. D	Rebbe	26,25	27,06	27,07	28,15	28,97	25:a Linda 29,37, 29:a Rebbe 29,48
14. 200 me. D	Elin	2,14,67	2,15,53	2,15,76	2,21,26	*	
15. 200 fj. H	Fredde	2,01,06	2,01,66	2,02,85	2,05,78	*	19:e Fredde 2,13,61
16. 200 ry. H	Stefan	1,56,88	2,00,31	2,02,41	2,06,27	*	8:a Stefan 2,06,64 (2,04,85 i försöken)
17. 50 fr. H	Stefan	22,81	23,26	23,32	23,42	23,97	
18. 50 br. D		31,42	31,99	32,24	32,96	33,91	
19. 100 br. H	Anton	1,01,70	1,02,29	1,02,53	1,03,85	1,05,68	29:a Anton 1,07,49 (tävlades för Västervik)
20. 4x100 fr. D		3,42,94	3,45,60	3,46,47	3,53,48	*	
21. 4x200 fr. H	NKK	7,23,42	7,31,20	7,31,68	7,48,28	*	
22. 800 fr. D		8,41,05	8,49,50	8,51,29	9,10,34	*	
LÖRDAG	NKK:are -11	1:a	2:a	3:a	8:e	B-final	NKK resultat 2011
23. 4x50 me D	NKK	1,52,74	1,53,00	1,53,35	1,58,67	*	
23. 200 me. H	Fredde	2,01,32	2,01,70	2,01,99	2,07,14	*	
24. 50 br. H	Anton, Robin	28,31	28,41	28,77	29,62	30,43	Anton 15:e 30,28 (30,19 i försöken)
25. 400 me. D	Elin, Rebbe	4,42,11	4,49,89	4,53,05	5,02,74	*	17:e Elin 5,07,57
26. 100 fr. D		53,80	54,29	55,95	57,34	58,59	10:a Linda 57,81
27. 100 fr. H		49,39	50,16	50,42	51,39	52,15	
28. 200 ry. D	Ida, Jossan	2,08,29	2,08,60	2,11,86	2,18,49	*	
29. 50 ry. H	Stefan	25,33	25,37	25,59	26,78	27,56	5:a Stefan 26,34
30. 100 br. D		1,09,15	1,09,16	1,09,24	1,11,11	1,13,32	
31. 4x100 me H	NKK	3,41,02	3,41,07	3,44,33	3,52,57	*	
32. 4x200 fr. D		8,06,12	8,10,90	8,13,21	8,31,49	*	
33. 1500 fr. H	Henke, Fredde	15,35,36	15,49,90	15,54,97	16,18,29	*	24:e SK 17,31,48
SÖNDAG	NKK:are -11	1:a	2:a	3:a	8:e	B-final	NKK resultat 2011
34. 4x50 fr. H	NKK	1,30,66	1,32,89	1,33,56	1,35,45	*	21:a 1,38,26, SS 24,33, FR 24,66, SK 24,23, RP 25,04
35. 100 fj. D	Rebbe, Elin	59,19	1,00,53	1,00,65	1,03,23	1,04,66	18:e Elin 1,04,90, 22:a RDN 1,05,55
36. 50 ry. D	Rebbe	28,55	28,83	28,92	29,52	30,51	
37. 400 fr. D	Rebbe	4,13,80	4,18,75	4,20,79	4,26,51	*	
38. 100 ry. H	Stefan	54,15	54,52	55,01	57,58	58,64	6:a Stefan 57,80 (57,58 i försöken)
39. 200 fr. H	Fredde, Sebbe	1,47,71	1,50,09	1,50,57	1,52,44	*	25:a Fredde 1,57,34
40. 50 fr. D		25,09	25,39	25,47	26,12	26,84	12:a Linda 26,52
41. 50 fj. H	Stefan, Anton	24,29	24,60	24,69	25,50	26,00	
42. 400 me H		4,17,62	4,20,01	4,20,02	4,33,20	*	
43. 4x100 me D		4,06,66	4,07,75	4,11,48	4,20,96	*	

Resultat 2011 Totalt: 0 medaljer, 3 finaler, 2 B-finaler.

Simning med fart, NKK så klart !