



Grattis!

Du är uttagen till Östgötalaget på Länstroféns finaler i Nässjö.

Uttagningen är gjord efter registrerade tider i Tempus under perioden 1/8 2019 tom 3/2 2020. Uttagningen är godkänd av tränarna i samtliga inblandade klubbar.

Plats: Simhallen Nässjö, 25m 6 banor.

Tävlingsdatum: Lördag den 29 februari 2020.

Tävlingstider: Insim: kl. 14.30-15.20. Tävlingsstart kl. 15.30. Tävlingen beräknas ta 4½ t.

Tränare: Från NKK åker Kinna Nyman (telefon 070 – 291 12 20)

Resa: **Alla Östgötasimmare** åker gemensamt i stor buss. Vi vill att alla simmare åker med i bussen, då gemensamma aktiviteter och pep-talk kommer att ske på resan. Gemensam avfärd från Linköpings Simhall kl. 11.30. Avresan för NKK blir 10.45 från kansliet. Kinna kör minibussen, men vi behöver en bil som skjutsar till Linköping och hämtar där, eftersom vi är två för många. Hör av er till Håkan om detta. Hemkomst till Linköpings simhall ca. 22.30.

Utrustning: Normal utrustning för tävling. Ni kommer dessutom få en T-shirt och en badmössa med Östergötlands SF logga.

Simmare: Uttagna från NKK är följande 10 simmare:

Po. 14 år:

Jacob H 100 ry. 100 br. 100 fr . lag
William N 100 fr. lag
Carl B 100 fj. 100 ry. 200 me.

Fl. 13 år:

Edith N 100 ry. 100 me.
Alicia W 100 br.
Filippa AL 100 ry. Lag

Po. 13 år

Dimitri Basov 100 br.

Po. 12 år:

Wilmer J 100 ry. 100 me. 100 br.

Fl. 12 år

Jonna K 100 ry.

Fl. 11 år

Livia W 100 ry. lag

Var beredda på att simma lagkapp också. Lagen tas ut på plats. Grenordning ser ni på nästa sida.

Strykning: Om du blir sjuk eller av någon annan anledning inte kan vara med, så meddela detta så snabbt som möjligt till hakan.hertzman@nkk.se, eller 070-5243570. Sena strykningar (fredag innan och tävlingsdagen) meddelas direkt till Kinna på ovanstående mobilnummer.

Kostnad: 200:-, då ingår T-shirt, mat innan hemresan och badmössa. Faktureras av NKK.

Mat: Tävlingen avslutas med en kamratmåltid där även prisutdelningar kommer ske. Tänk på att ta med en matsäck, med tanke på avresetid behöver ni ju en lunchmatsäck.

Frågor: Mail: hakan.hertzman@nkk.se Telefon 011-101540.

Tävlingsregler:

- Varje simmare får simma max tre individuella distanser samt lag.
- Yngre simmare får simma i äldre klass, men startar då i äldre klass i samtliga grenar.
- Varje gren går i två heat där den snabbaste simmaren simmar i heat två.
- I lagkappen skall man ha en pojke och en flicka från varje åldersklass.

1	100 fj	fl. 14		21	100 me	fl.12
2	100 fj	po. 14		22	100 me	po. 12
3	100 fj	fl. 13		23	100 me	fl. 11
4	100 fj	po. 13		24	100 me	po. 11
5	50 fj	fl. 12		25	100 br	fl. 14
6	50 fj	po. 12		26	100 br	po. 14
7	50 fj	fl. 11		27	100 br	fl. 13
8	50 fj	po. 11		28	100 br	po. 13
9	100 ry	fl. 14		29	100 br	fl. 12
10	100 ry	po. 14		30	100 br	po. 12
11	100 ry	fl. 13		31	100 br	fl. 11
12	100 ry	po. 13		32	100 br	po.11
13	100 ry	fl. 12		33	100 fr	fl. 14
14	100 ry	po. 12		34	100 fr	po. 14
15	100 ry	fl. 11		35	100 fr	fl. 13
16	100 ry	po. 11		36	100 fr	po. 13
17	200 me	fl. 14		37	100 fr	fl. 12
18	200 me	po. 14		38	100 fr	po. 12
19	200 me	fl. 13		39	100 fr	fl. 11
20	200 me	po. 13		40	100 fr	po. 11
				41	8x50 fr	