

Tvärsim 2014:2



Då var det dags igen för terminens Tvärsim. Arrangemanget riktar sig till teknikskolan på lördagar, Hajen 1 och 2 och Medleyteknik grupperna. 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

1: Sammansatt Fjärlil 6: Sammansatt Bröstsims
3: Sammansatt Ryggsim 8: Sammansatt Crawlsim

HAJEN 2:2

2: Sammansatt bröstsim
5: Sammansatt crawlsim

(Siffrorna framför distanserna anger grenordningen)

När? **OBS** Nytt datum söndagen den 16 november.

Tid? **Avprickning i entrén mellan 16.00 – 16.25.** Snälla kom i tid!
Insimning 16-16:50. Tävlingsstart 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 denna söndag på eftermiddagen och för Hajen 2 på morgonen är inställd då det är tävling istället.

Anmälan till instruktör eller till NKK:s kansli senast fredagen 14 november.

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 16.00.

..... Klipp ur och lämna till instruktör

Anmälan till Tvärsim 2014:2, Söndagen den 16 november.

Namn:.....född:.....

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

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