

0705-24 35 70

0733- 62 03 31

# SUM-SIM region i Jönköping 8-9/11 2014

|                          |   |            |                 |                 |                      |                   |
|--------------------------|---|------------|-----------------|-----------------|----------------------|-------------------|
| <b>Ledare</b>            | <b>Håkan, Micke W.</b>  |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>Kostnad</b>           | 900:- för hela tävlingen inkl mat o logi. Faktureras av NKK´s kansli.               |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>Logi</b>              | Scandic Hotell, vägg i vägg med badet. Rumsfördelning, se längre ner.               |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>Avresa</b>            | Från kansliet. <b>Fredag 15.45.</b> Transporterschema på baksidan av detta PM.      |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>Insim</b>             | Insim en timme före respektive pass. <b>FREDAG 18.00-18.45.</b>                     |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>Tävlingstider</b>     | FM: 09 <sup>00</sup> -ca.12 <sup>00</sup> EM: 16 <sup>00</sup> -ca.19 <sup>00</sup> |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>Mat</b>               | På KFUM. På fredag äter vi 19.15 på KFUM.   |            |                 |                 |                      |                   |
| <b>NAMN (24 simmare)</b> | <b>BET</b>  | <b>ÖVR</b> | <b>PASS 1</b>   | <b>PASS 2</b>   | <b>PASS 3</b>        |                   |
| Brolin John              | 900   |            |                 | 100 ry          | 200 me.              | 100 fr. 100 fj    |
| Engström Max             | 900   |            | 400 fr          | 100 br.         | 200 me               | 100 fr, 100 fj    |
| Eriksson Ebba            | 900   |            | 200 fr. 100 fj. |                 | 200 ry. 200 br.      | 200 me. 800 fr.   |
| Eriksson Axel            | 900   |            | 200 me          | 200 fr          | 100 fr, 100 br       | 100fj             |
| Granberg Alexander       | 900   |            | 200 me. 200 br. | 200 fr.         | 100 fr. 100 br.      | 100 fj.           |
| Goding Jennifer          | 900   |            | 200 fr. 100 ry  | 200 me.         | 200 ry. 100 fj       | 100 fr, 100 br    |
| Gårdman Klara            | 900   |            | 200 me.         | 100 fr.         |                      | 100 ry. 100 br.   |
| Hoffner Linus            | 900   |            |                 | 100 ry. 100 br. | 200 me.              | 100 fr. 100 fj.   |
| Härdelin Josefine        | 900   |            | 200me           | 100 fr,100 fj   |                      | 100 ry,100 br     |
| Lagher Hanna             | 900   |            | 200 me.         | 100 fr.         |                      | 100 ry. 100 br.   |
| Lindroth Calle           | 900   |            | 200 br          | 100 ry.         | 100 fr. 100 br.      | 100fj             |
| Lindroth Ella            | 900   |            | 200 me          | 100 fr          |                      | 100 ry,100 br     |
| Lovinge Hampus           | -   |            | 200 me          | 200 fj, 100 ry  | 100 fr. 400 me       | 200 ry, 100 fj    |
| Lovinge Victor           | 900   |            | 100 fj.         | 400 me.         | 200 me.              | 200 ry.           |
| Malm Tilde               | 900   |            | 200 fr,100 ry   | 200 br.         |                      | 100 fr. 100 br.   |
| Nyman Ebba               | 900   |            | 200 fr, 100 ry  | 200 me          | 100 fj               | 100 fr. 100 br    |
| Rydberg Hugo             | -   |            | 200 me, 200 br  | 200 fj, 200 fr  | 100 fr,100 br. 400me | 400 fr,100 fj     |
| Thunholm Sara            | 900   |            | 200 fr, 100 ry  | 200 me. 200 br. | 400 fr. 100 fj.      | 100 fr. 100 br.   |
| Ullstrand Ida            | 85  |            | 200 me.         | 100 fr, 100 fj  |                      | 100 ry. 100 br.   |
| Wallberg Sara            | -   |            | 200 fr          | 200 me. 200 br. | 400 fr.              | 100fr.100br.400me |
| Vestgård Andrea          | 900   |            | 200 fr, 100 ry  | 200 me          | 100 fj               | 100 fr            |
| Wågman Ebba              | 900   |            | 200 fr. 100 ry. | 200 me. 200 br. | 100 fj.              | 100 fr. 100 br.   |
| Wählin Kevin             | 900   |            | 200 fr.         |                 | 200 me. 800 fr.      | 200 ry. 200 br.   |
| Öhrn Lovisa              | 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.

| <b>PASS 1 Lördag</b> | <b>PASS 2 Lördag</b> | <b>PASS 3 Söndag</b> | <b>PASS 4 Söndag</b> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 4x100 me po.98-99    | 4x100 fr.fl.00oy     | 4x100 fr.po.98-99    | 4x100 me.Fl.00oy     |
| <b>Hampus</b>        | <b>Josefine H</b>    | <b>Hampus</b>        | <b>Lovisa Ö</b>      |
| <b>Hugo</b>          | <b>Ella</b>          | <b>Calle</b>         | <b>Ella</b>          |
| <b>Calle</b>         | <b>Lovisa</b>        | <b>Alex</b>          | <b>Josefine H</b>    |
| <b>Alex G</b>        | <b>Hanna</b>         | <b>Hugo</b>          | <b>Hanna L</b>       |
| 4x100 fr fl.98-99    | 4x100 me .Po.00oy    | 4x100 me.fl.98-99    | 4x100 fr.P.00oy      |
| <b>Sara T</b>        | <b>Max</b>           | <b>Sara T</b>        | <b>Victor</b>        |
| <b>Tilde</b>         | <b>John</b>          | <b>Sara W</b>        | <b>Max</b>           |
| <b>Jennifer G</b>    | <b>Victor</b>        | <b>Ebba</b>          | <b>John</b>          |
| <b>Sara W</b>        | <b>Kevin</b>         | <b>Jennifer G</b>    | <b>Kevin</b>         |



## 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: 11 deltagare, varav 7 individuellt kvalade, samt 4 lagkappsstarter.**

## Rumsfördelning

Håkan Hertzman

Micke Wåhlin

Sara Wallberg  
Ebba Nyman  
Sara Thunholm  
Jennifer Goding

Ella Lindroth  
Josefine Hårdelin  
Tilde Malm  
Andrea Vestgård

Max Engström  
Axel Eriksson  
John Brolin  
Victor Lovinge

Hugo Rydberg  
Alexander Granberg  
Calle Lindroth  
Hampus Lovinge

Lovisa Öhrn  
Hanna Lagher  
Ida Ullstrand  
Klara Gårdman

Ebba Wågman  
Ebba Eriksson

Kevin Wåhlin  
Linus Hoffner

### 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 = -98-99  
Pojkar o Flickor 14 = -00  
Pojkar o Flickor 13 oy = -01oY

## *Transportschema*

### Avresa från NKK's kansli.

| <u>Dit fredag 15.45</u> | <u>Hem Söndag</u>  |
|-------------------------|--------------------|
| <u>BEHOV 26 st.</u>     | <u>BEHOV 26 st</u> |
| NKK's buss 9st.         | NKK's buss 9st.    |
| Minibuss 9st.           | Minibuss 9st       |
| Lindroth 3st.           | Lindroth 3st.      |
| Brolin 2st              | Brolin 2st.        |

***Vi saknar 3 plats dit på fredagen och 3 platser hem efter pass 4.***

**Maila, ring eller sms:a Håkan om någon kan ställa upp.**

**E-post: [hakan.hertzman@nkk.se](mailto:hakan.hertzman@nkk.se)**

**Mobil: 070- 524 35 70**

**OBS! Om ni åker själva dit eller hem, eller om det är några andra avvikelse från detta PM, så måste detta meddelas senast torsdag den 31/10 till Håkan.**

**Efter det är det för sent att ändra mat o logi utan att det blir en merkostnad för er.**