

Tvärsim 2019:1

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

Teknik på lördag och Hajen 1, 9+ forts

4: Sammansatt Bröstsims
7: Sammansatt Crawlsim

(Siffrorna framför distanserna anger grenordningen)

När? Söndagen den 17 mars.

Tid? **Avprickning i entrén mellan 16.00 – 16.25.** 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? Simutrustning.

OBS! Den ordinarie kursverksamheten för Medleygrupperna, Hajen 1 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 13 mars.**

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 2019:1, (anmäl er senast onsdagen den 13 mars)

Namn:.....född:.....

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

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