

Sum-Sim Riks

- Datum: 12-13:e december 2009
- Plats: Västerås, Kristiansborgsbadet (25:a med 7st banor)
- Samling: Fred 11/12 kl. 09:45 på Centralstationen
- Transport: Tåg Göteborg-Västerås tur o retur
Vi kommer att ha en minibuss på plats
- Hemkomst: Sön 13/12 kl. 23:17 ska vårt tåg vara hemma i Göteborg
- Logi: Ibis hotell som ligger ca 15min gångväg från badet
1) Jedel
2) Fnotter, Asbergh
3) HB, Viktoria, AG
4) Linnéa, Johanna, Christina
- Mat: Egen matsäck fredag lunch
Hjelpension fredag middag till söndag middag
Frukost äter vi på hotellet
Lunch o middag äter vi på en skola som ligger bredvid badet
- Tränare: Helena Granlund 0734-03 91 93
Jonas Bengtsson 0706-97 90 97
- Ta med: Matsäck för fredag lunch
Tävlingsutrustning och mellanmål
- Grenar: Se sid 2
- Övrigt: På fredagen åker vi först till hotellet innan vi simmar in, vi beräknas äta middag vid 17:30 tiden



Lycka till!

Grenordning

Lördag FM, Insim 08:00 Start 09:00

1	200m fjärilsim	F 15-16	Linnéa, Anna S, Fnotter
2	200m medley	P 15-16	
3	200m frisim	F 14	
4	1500m frisim	P 15-16	
5	200m frisim	F 15-16	Linnéa
6	400m frisim	P 13 OY	
7	200m medley	F 13 OY	Johanna
8	200m bröstsim	P 15-16	
9	100m ryggsim	F 15-16	Linnéa
10	100m fjärilsim	P 14	
11	400m medley	F 14	
12	4x100m medley	P 16 OY	
13	4x100m frisim	F 16 OY	Linnéa, Anna S, Fnotter, AG

Lördag EM, Insim 15:00 Start 16:00

14	200m fjärilsim	P 15-16	
15	200m medley	F 15-16	Linnéa, Anna S (res)
16	200m frisim	P 14	
17	100m frisim	F 13 OY	Johanna (res)
18	100m ryggsim	P 13 OY	
19	200m bröstsim	F 15-16	Fnotter
20	200m frisim	P 15-16	
21	100m fjärilsim	F 14	
22	400m medley	P 14	
23	100m fjärilsim	F 13 OY	Johanna
24	100m bröstsim	P 13 OY	
25	800m frisim	F 15-16	Linnéa
26	100m ryggsim	P 15-16	
27	4x100m medley	F 14 OY	Christina, Viktoria, Johanna, HB
28	4x100m frisim	P 14 OY	

Söndag FM, Insim 08:00 Start 09:00

29	100m frisim	P 15-16	
30	400m frisim	F 15-16	Linnéa
31	200m medley	P 14	
32	200m ryggsim	F 14	
33	100m bröstsim	P 15-16	
34	200m ryggsim	F 15-16	
35	200m medley	P 13 OY	
36	400m frisim	F 13 OY	Johanna, Viktoria (res)
37	400m medley	P 15-16	
38	100m fjärilsim	F 15-16	Anna S, Linnéa
39	800m frisim	P 14	Jedel
40	200m bröstsim	F 14	
41	4x100m frisim	P 16 OY	
42	4x100m medley	F 16 OY	Linnéa, Fnotter, Anna S, AG

Söndag EM, Insim 14:30 start 15:30

43	100m frisim	F 15-16	Linnéa
44	400m frisim	P 15-16	
45	200m medley	F 14	
46	200m ryggsim	P 14	
47	100m ryggsim	F 13 OY	
48	100m frisim	P 13 OY	
49	100m bröstsim	F 15-16	Fnotter
50	200m ryggsim	P 15-16	
51	800m frisim	F 14	
52	200m bröstsim	P 14	
53	100m bröstsim	F 13 OY	Viktoria, Johanna, HB
54	100m fjärilsim	P 13 OY	
55	400m medley	F 15-16	Linnéa
56	100m fjärilsim	P 15-16	
57	4x100m frisim	F 14 OY	Viktoria, Johanna, HB, Christina
58	4x100m medley	P 14 OY	