

PM Speedo Swim 2020

Jönköping 19-20 september



Plats	Rosenlundsbadet, Jönköping , (50m bassäng med vägg 25m- 8 banor)	
Datum	19-20 september 2020	
Tider	Lördag 19/9 flickor/damer Pass 1, insim 9.20-9.50 Hoppbassängen, start 10.00 Pass 2, insim 14.40-15.00 Hoppbassängen, start 16.00 Söndag 20/9 pojkar/herrar Pass 3, insim 9.20-9.50 Hoppbassängen, start 10.00 Pass 4, insim 14.10-14.30 Hoppbassängen, start 15.30	
Minibuss	Avresa från Valhalla 7.20. Kom i tid!	
Tränare	Ragnheiður Runólfsdóttir 072-290 08 00 Freysteinn Vidar (lördag) kontakta via WhatsApp-gruppen	
Sjukdom	Meddela tränarna (se ovan) om du inte kan vara med på tävlingen. Till pass 1 måste detta göras senast på fredag 18/9 kl 18.00. För övriga pass ska det meddelas innan föregående pass är slut och till tränarna ovan. Tom bana kostar 100:- som betalas av. resp. simmare.	
Ta med	Tävlingsutrustning, såsom ombyte av badkläder, tröja, inneskor, vattenflaska, simglasögon, badmössa. Mat och mellanmål som räcker för hela dagen. Ta med hänglås till skåpen.	
Samling	15 min innan insim.	
Hejaramsa	Heja 02, visa gnistan så att laget toppar listan ÅÅÅÅHHHH 02!	

Grenordning

Lördag Pass 1		Lördag Pass 2		Söndag Pass 3		Söndag Pass 4	
Gren		Gren		Gren		Gren	
1	50m frisim damer	9	100m frisim damer	17	50m frisim herrar	25	100m frisim herrar
2	100m bröstsim damer	10	200m medley damer	18	100m bröstsim herrar	26	200m medley herrar
3	400m medley damer	11	50m bröstsim damer	19	400m medley herrar	27	50m bröstsim herrar
4	50m ryggsim damer	12	100m ryggsim damer	20	50m ryggsim herrar	28	100m ryggsim herrar
5	200m frisim damer	13	200m fjärilsim damer	21	200m frisim herrar	29	200m fjärilsim herrar
6	100m fjärilsim damer	14	400m frisim damer	22	100m fjärilsim herrar	30	400m frisim herrar
7	200m ryggsim damer	15	200m bröstsim damer	23	200m ryggsim herrar	31	200m bröstsim herrar
8	100m medley damer	16	50m fjärilsim damer	24	100m medley herrar	32	50m fjärilsim herrar