**PM SUM-SIM REGION  
9-10** **November, Jönköping**

**SAMLING:**  
Lördag 9 november kl. 06.50

**ÅKER:**   
Lördag 9 november kl.07.00

**Körschema**

**DIT och HEM**

**Bil 1. Szilard Pilcz,** Anna Svensson, Enes Sirdas, Rasmus Westerlund, Sara Persson Schentz, Selma Lüddeckens.

**Bil 2. Cecilia Grans,** Nike Grans, Peter Grans.

**Bil 3. Martin Cederholm,** Elin Cederholm (ansluter lördag kväll)

**Mat & Logi:**

Måltider kommer att bokas genom arrangören.

Boende blir på hotell Scandic Elmia precis intill simhallen.

**Insim & Tävlingsstart:**

**Pass 1 & 3:** Tävlingsstart kl. 09.00, insim innan  
**Pass 2 & 4:** Tävlingsstart kl. 16.00, insim innan

**Avanmälan:** Om ni behöver avanmäla så gör ni detta snarast genom att ringa/SMSa Szilard på **072-218 2007**

**Tränare:** Szilard Pilcz

**Glöm ej:** Badkläder, vattenflaska, mellanmål, klubbkläder, inneskor, handduk, lås till skåpen.

**VAD VI SIMMAR:**

**Selma Lüddeckens:** 100 bröstsim, 100 frisim

**Anna Svensson:** 100 frisim, 200 medley, 100 fjäril, 100 bröstsim

**Sara Persson Schentz:** 100 frisim, 200 medley, 100 fjäril, 400 frisim, 100 ryggsim

**Elin Cederholm:** 200 ryggsim, 200 bröstsim, 100 frisim

**Nike Grans:** 200 frisim, 100 fjäril, 100 ryggsim, 400 medley, 100 bröstsim, 200 fjärilsim, 800 frisim, 200 ryggsim, 200 bröstsim, 100 frisim.

**Rasmus Westerlund:** 100 ryggsim, 200 bröstsim, 400 frisim, 100 bröstsim, 200 medley, 100 frisim, 100 fjäril.

**Enes Sirdas:** 100 ryggsim, 200 bröstsim, 100 bröstsim, 200 frisim, 200 medley, 100 frisim, 100 fjäril.

**Lagkapper Anmälda**

4 x 100 frisim 4x100 medley

Nike Grans 1.07.03. Elin Cederholm 1.35.18

Anna Svensson 1.11.93 Anna Svensson 1.28.40

Sara Persson Schentz 1.15.37 Nike Grans 1.19.78

Selma Lüddeckens 1.04.99 Selma Lüddeckens 1.04.99

**Indelning i rummen på Hotellet**

**Rum 1:** Szilard Pilcz, Rasmus Westerlund, Enes Sirdas

**Rum 2:** Nike Grans, Elin Cederholm, Selma Lüddeckens

**Rum 3:** Anna Svensson, Sara Persson Schentz