

PM Laxaleken!



Plats: Simstadion "Brottet" i Halmstad

Datum: 18-20 maj

Mat: Löser ni själva och ha med er återhämtning. **Godis, kakor, läsk, druvsocker, glass och liknande produkter räknas inte som matsäck eller återhämtning. Samma gäller energibars, de innehåller mycket socker, försök att köpa de utan tillsatt socker, finns get raw och rawbars samt paleo crunch. Kom ihåg vattenflaskan!**

Resa: Löser ni på egen hand, samåk gärna.

Tider:	insim:	tävlingsstart:
Fredag 18 maj (em)	15.45	17.00
Lördag 19 maj (fm)	07.45	09.00
Lördag 19 maj (em)	13.45	15.00
Söndag 20 maj (fm)	07.45	09.00
Söndag 20 maj (em)	13.45	15.00

Obs! Vi samlas alltid 15 minuter innan tävlingsstart för snack och hejaramsa! Det är varje simmares ansvar att planera sin tävling för att hinna med insim och förberedelser inför samling och tävlingsstart.

Obs! Alla pristagare ska ha klubbtröja på prispallen!

Tränare

Ansvarig tränare: Niklas Judell, 0702937468

Övriga tränare: Julia Nyqvist, Pierre Johansson (delar av tävlingen), Anna Kvorning (delar av tävlingen), Marlene Almqvist

Packlista... Flera par badkläder/tävlingsdräkter, handdukar, klubbadmössa (Grön), simglasögon (gärna ett extra par att ha med sig framme vid startpallen), klubbtröjor/klubbshorts/klubboverall, bra skor, vattenflaska och återhämtning. Hopprep. **Tänk på att tävlingen är utomhus så ni måste packa med er kläder efter väder**, solkräm, keps, mössa, vantar, parkas, varma kläder, regnkläder.

Samt ett glatt och taggat humör!

Eventuella strykningar

Strykningar fram till och med 18 maj klockan 11.00 görs till niklas@varbergssim.se.

Strykningar därefter meddelas till Niklas per telefon.

Lagkapper:

Tyvär har alla lagkapper tagits bort från programmet.

Almqvist Cornelia	4	200m Medley Damer	2:32.43	
	12	50m Bröstsım Damer	34.06	
	18	100m Frısım Damer	1:03.32	
	25	100m Bröstsım Damer	1:13.27	
	27	50m Frısım Damer	29.22	
	38	200m Frısım Damer	2:20.33	RES
Almqvist Malte	3	200m Medley Herrar	2:31.88	
	7	200m Fjärilsım Herrar	2:37.64	RES
	9	100m Ryggsım Herrar	1:10.02	
	11	50m Bröstsım Herrar	36.38	
	17	50m Fjärilsım Herrar	30.81	
	19	100m Frısım Herrar	1:00.61	
	28	50m Frısım Herrar	27.94	
	33	50m Ryggsım Herrar	32.70	
	Andersson Julius	9	100m Ryggsım Herrar	1:17.26
17		50m Fjärilsım Herrar	35.08	
19		100m Frısım Herrar	1:08.24	
28		50m Frısım Herrar	30.32	
33		50m Ryggsım Herrar	34.52	
Axelsson Lucas	35	100m Fjärilsım Herrar	1:22.44	
	9	100m Ryggsım Herrar	1:24.08	RES
	11	50m Bröstsım Herrar	43.95	
	17	50m Fjärilsım Herrar	42.79	RES
	19	100m Frısım Herrar	1:14.82	
	26	100m Bröstsım Herrar	1:35.53	
Balslev Clara	33	50m Ryggsım Herrar	39.41	
	12	50m Bröstsım Damer	36.60	
	16	50m Fjärilsım Damer	30.99	
	18	100m Frısım Damer	1:03.78	RES
Berggren Nikki	27	50m Frısım Damer	29.41	
	36	100m Fjärilsım Damer	1:09.81	RES
	4	200m Medley Damer	2:45.66	
	10	100m Ryggsım Damer	1:19.99	
	12	50m Bröstsım Damer	39.89	
	16	50m Fjärilsım Damer	33.28	
25	100m Bröstsım Damer	1:26.21		

6april 10.00

Berggren Ronja	36	100m Fjärilsim Damer	1:13.28		
	4	200m Medley Damer	2:33.95		
	8	400m Frisim Damer	4:59.37		
	10	100m Ryggsim Damer	1:12.03		
	16	50m Fjärilsim Damer	32.11		
	20	200m Bröstsım Damer	2:47.16		
	25	100m Bröstsım Damer	1:17.64		
	29	200m Ryggsim Damer	2:35.61		
	34	50m Ryggsim Damer	33.65		
	36	100m Fjärilsim Damer	1:12.35		
Carlenius Noa	3	200m Medley Herrar	2:28.33		
	9	100m Ryggsim Herrar	1:09.73		
	11	50m Bröstsım Herrar	36.03		
	17	50m Fjärilsim Herrar	28.98		
	19	100m Frisim Herrar	59.66		
	28	50m Frisim Herrar	26.90		
	33	50m Ryggsim Herrar	33.14		
	35	100m Fjärilsim Herrar	1:01.81		
	Carlsson Jonatan	9	100m Ryggsim Herrar	56.00	
		11	50m Bröstsım Herrar	30.89	
17		50m Fjärilsim Herrar	25.21		
19		100m Frisim Herrar	52.06		
28		50m Frisim Herrar	23.59		
30		200m Ryggsim Herrar	2:03.49		
33		50m Ryggsim Herrar	26.04		
35		100m Fjärilsim Herrar	55.84		
Carlsson Thea		2	800m Frisim Damer	10:02.76	RES
		10	100m Ryggsim Damer	1:11.36	
	18	100m Frisim Damer	1:05.08		
	29	200m Ryggsim Damer	2:33.95		
	34	50m Ryggsim Damer	34.00		
	38	200m Frisim Damer	2:17.37		
Ceveryd Felicia	10	100m Ryggsim Damer	1:27.18		
	12	50m Bröstsım Damer	46.97	RES	
	16	50m Fjärilsim Damer	39.24		
	18	100m Frisim Damer	1:14.76		
	25	100m Bröstsım Damer	1:40.04	RES	
	27	50m Frisim Damer	33.58		
	34	50m Ryggsim Damer	39.94		
Dahlgren Emmie	36	100m Fjärilsim Damer	1:34.93	RES	
	10	100m Ryggsim Damer	1:22.77		
	12	50m Bröstsım Damer	42.80		
	16	50m Fjärilsim Damer	36.07		
	18	100m Frisim Damer	1:10.36		
	25	100m Bröstsım Damer	1:31.38		

6april 10.00

	27	50m Frisim Damer	31.74	
	34	50m Ryggsim Damer	36.83	
Geigel Ellie	12	50m Bröstsım Damer	39.76	
	16	50m Fjärilsım Damer	30.97	
	18	100m Frisım Damer	1:05.19	
	23	200m Fjärilsım Damer	2:36.70	
	27	50m Frisım Damer	29.74	
	36	100m Fjärilsım Damer	1:10.02	
Gustafsson Freja	12	50m Bröstsım Damer	45.77	RES
	16	50m Fjärilsım Damer	40.64	RES
Gustafsson Ronja	10	100m Ryggsım Damer	1:24.38	
	12	50m Bröstsım Damer	41.14	
	16	50m Fjärilsım Damer	40.38	
	18	100m Frisım Damer	1:12.10	
	25	100m Bröstsım Damer	1:31.68	
	27	50m Frisım Damer	32.49	
	34	50m Ryggsım Damer	39.41	
Hedberg Alfred	3	200m Medley Herrar	3:00.25	
	9	100m Ryggsım Herrar	1:21.13	RES
	11	50m Bröstsım Herrar	44.57	RES
	17	50m Fjärilsım Herrar	37.63	RES
	19	100m Frisım Herrar	1:07.51	RES
	28	50m Frisım Herrar	29.98	
	33	50m Ryggsım Herrar	37.24	
Hilbert Tilda	4	200m Medley Damer	2:51.12	
	10	100m Ryggsım Damer	1:21.64	
	12	50m Bröstsım Damer	37.51	
	18	100m Frisım Damer	1:08.37	
	25	100m Bröstsım Damer	1:25.27	
	27	50m Frisım Damer	30.41	
	34	50m Ryggsım Damer	35.52	
	36	100m Fjärilsım Damer	1:22.01	RES
Jilek Max	9	100m Ryggsım Herrar	1:23.87	
	11	50m Bröstsım Herrar	43.20	
	17	50m Fjärilsım Herrar	36.46	
	19	100m Frisım Herrar	1:09.68	
	26	100m Bröstsım Herrar	1:31.98	
	28	50m Frisım Herrar	32.68	
	33	50m Ryggsım Herrar	38.75	
Jimenez Kailan	9	100m Ryggsım Herrar	1:18.17	
	11	50m Bröstsım Herrar	45.08	RES
	17	50m Fjärilsım Herrar	35.92	
	19	100m Frisım Herrar	1:08.11	
	26	100m Bröstsım Herrar	1:44.83	RES
	28	50m Frisım Herrar	30.68	

6april 10.00

	33	50m Ryggsim Herrar	36.19	
Johansson Emma	10	100m Ryggsim Damer	1:21.71	
	12	50m Bröstsım Damer	46.58	
	16	50m Fjärilsım Damer	35.85	
	18	100m Frısım Damer	1:15.91	
	25	100m Bröstsım Damer	1:42.44	RES
	27	50m Frısım Damer	33.53	
	34	50m Ryggsım Damer	37.87	
	36	100m Fjärilsım Damer	1:23.77	
Josarp Victor	9	100m Ryggsım Herrar	1:28.57	
	11	50m Bröstsım Herrar	49.76	
	17	50m Fjärilsım Herrar	38.39	
	19	100m Frısım Herrar	1:15.11	
	28	50m Frısım Herrar	33.81	
	33	50m Ryggsım Herrar	40.74	
	35	100m Fjärilsım Herrar	1:30.74	
Kuylenstjerna Johanna	4	200m Medley Damer	3:03.23	
Kvorning Arvid	9	100m Ryggsım Herrar	1:09.95	
	17	50m Fjärilsım Herrar	30.51	
	19	100m Frısım Herrar	1:04.37	
	28	50m Frısım Herrar	29.17	
	33	50m Ryggsım Herrar	32.58	
	35	100m Fjärilsım Herrar	1:09.39	
Leijon Olivia	10	100m Ryggsım Damer	1:22.53	
	12	50m Bröstsım Damer	48.94	RES
	16	50m Fjärilsım Damer	41.49	RES
	27	50m Frısım Damer	35.61	RES
	34	50m Ryggsım Damer	39.17	
Mravac Teo	3	200m Medley Herrar	2:36.70	
	9	100m Ryggsım Herrar	1:17.32	RES
	11	50m Bröstsım Herrar	35.44	
	17	50m Fjärilsım Herrar	32.14	
	19	100m Frısım Herrar	59.27	
	26	100m Bröstsım Herrar	1:19.60	
	28	50m Frısım Herrar	26.86	
	33	50m Ryggsım Herrar	35.22	
Sjögren Filippa	4	200m Medley Damer	3:00.31	
	10	100m Ryggsım Damer	1:18.48	
	12	50m Bröstsım Damer	39.54	
	16	50m Fjärilsım Damer	35.82	
	18	100m Frısım Damer	1:08.54	
	25	100m Bröstsım Damer	1:28.29	
	27	50m Frısım Damer	30.65	
	34	50m Ryggsım Damer	34.90	
Tingstorp Alva	4	200m Medley Damer	2:57.05	

6april 10.00

	10	100m Ryggsim Damer	1:23.16	
	12	50m Bröstsım Damer	38.40	
	16	50m Fjärilsım Damer	35.80	
	18	100m Frisım Damer	1:13.73	
	25	100m Bröstsım Damer	1:24.34	
	27	50m Frisım Damer	33.43	
	34	50m Ryggsım Damer	38.65	
	36	100m Fjärilsım Damer	1:23.65	
Warborn Stella	4	200m Medley Damer	2:35.54	
	12	50m Bröstsım Damer	35.86	
	18	100m Frisım Damer	1:04.64	
	20	200m Bröstsım Damer	2:42.56	
	25	100m Bröstsım Damer	1:15.54	
	27	50m Frisım Damer	29.96	
	32	400m Medley Damer	5:40.60	RES
Westholm Sara	4	200m Medley Damer	2:35.05	
	12	50m Bröstsım Damer	34.71	
	18	100m Frisım Damer	1:00.71	
	25	100m Bröstsım Damer	1:16.34	
	27	50m Frisım Damer	27.36	
	34	50m Ryggsım Damer	32.63	
	38	200m Frisım Damer	2:16.59	

