



DM 6-7 oktober Torvallå

Tider lördag: Samling 08.20 för uppvärmning
Pass 1. Insim: 08.00-09.15 Tävlingstart, 09.30
Pass 2. Insim: 13.30-14.45 Tävlingstart, 15.00

Tider söndag: Samling 08.20
Pass 3. Insim, 08.30-09.15 Tävlingstart, 09.30
Pass 4. Insim 13.30-14.45 Tävlingstart, 15.00

Call room:

Finalheatet samlas för inmarsch 3 heat innan sitt heat. Vid dörren där man lämnar skorna

Bemanning:

Anders är på plats hela helgen. 076-349 40 04

Eventuella strykningar meddelas till Anders

DNS (tombana) medför en kostnad på 300 kr

Medtag:

Hänglås till skåpen, klubbkläder (t-shirt) återhämtningsmål att stoppa i er mellan loppet och skor att ha på fötterna när ni värmer upp!

Samling för ÅhhHH Tyresö:

15-10 minuter innan varje tävlingstart på av tränarna angiven plats.

Simma smart och LYCKA TILL, ÅhhHH TYRESÖ!

Josefin Alm	2001	7	50m Ryggsim
		19	100m Ryggsim
		30	200m Ryggsim
		34	50m Frisim
		39	100m Frisim
Christoffer Andersson	1994	16	100m Bröstsimsim
		22	100m Medley
		27	100m Frisim
Frida Björkman	1999	30	200m Ryggsim
Sofia Björkman	2002	21	50m Bröstsimsim
		28	200m Bröstsimsim
		32	200m Medley
		41	100m Bröstsimsim
Linda Härmat	1996	34	50m Frisim
		39	100m Frisim
Algot Lindwall	2002	16	100m Bröstsimsim
		22	100m Medley
		44	50m Bröstsimsim
Sara Olsson	1999	5	200m Frisim
		26	400m Frisim
		34	50m Frisim
		39	100m Frisim
Emma Parsons	2002	28	200m Bröstsimsim
Olle Sköld	1999	8	200m Ryggsim
		10	50m Fjärilsim
		14	200m Frisim
		20	50m Ryggsim
		27	100m Frisim
		33	100m Ryggsim
Vera Sköld	2001	39	100m Frisim
Ella Törnqvist	2003	5	200m Frisim
		26	400m Frisim
		39	100m Frisim

Lagkapper:

Lördag em (gren 13) 4*100 medley damer - Josefin, Emma, Tea och Sara

Söndag fm (gren 36) 4*50 medley damer - Josefin, Sofia, Tea och Sara

Sön em (gren 47) - avvaktar

Gällande lagkapper kan saker förändras under helgen så var beredda.