

# PM inför Sum-Sim Riks vintern 2024

## 6 dec – 8 dec, Uddevalla



*Här är PM om vinterns Sum-Sim Riks i Uddevalla*

| <b><u>Simmare:</u></b>  | <b><u>År</u></b> | <b><u>Deltar i gren:</u></b>                     |
|-------------------------|------------------|--------------------------------------------------|
| Alice Björnholm         | 2008             | 50fj, 100fj, 200fj, 200me, 400me                 |
| Carl Eldh               | 2010             | 400fr,                                           |
| Elin Axelsson           | 2008             | 50fj, 100fj, 200fj, 400me                        |
| Ellen Borg              | 2009             | 100fr, 200fr, 100fj, 200fj, 100ry, 200ry,        |
| Elliot Eldh             | 2008             | 100fj, 200fj, 200me, 400me, 200br, 400fr, 200fr* |
| Elsa Wilhelmsson        | 2008             | 200br, 100br*                                    |
| Julia Axelsson          | 2010             | 200fr, 400fr 200ry,                              |
| Majken Nygren           | 2010             | 100br, 200br, 100fr, 200fr, 200me                |
| Niklas Bergqvist        | 2010             | 200ry, 200ry* 200me*                             |
| Saga Quarles van Ufford | 2008             | 200fj, 400me, 400fr                              |
| Sofia Holmqvist         | 2008             | 200ry, 400fr, 1500fr, 400me                      |
| Tuva Veiström           | 2008             | 100ry, 50ry*                                     |
| Andrew Gushchin         | 2010             | 100fj*                                           |

\*= reserv i gren

### **Lagkapssimmare:**

Isabelle Mattiasdotter  
Vilma Björnholm  
Matilda Elmberg  
Harald Eng

### **Lagkapper**

Flickor 13-14år  
4x100fr Majken, Julia, Vilma, Matilda.  
4x100me RY: Isabelle, BR: Majken, FJ: Julia, FR: Matilda

Flickor 15-16år  
4x100fr Ellen, Tuva, Sofia, Elin.  
4x100me RY: Ellen, BR: Elsa, FJ: Alice FR: Tuva

Pojkar 13-14år  
4x100fr Andrew, Carl, Harald, Niklas.  
4x100me RY: Niklas, BR: Carl, FJ: Andrew, FR: Harald

*Uttagna lag är att betrakta som preliminära. Startordning och vem som simmar vad är också preliminära. !*

### **Tränare:**

Markus Olsson – Ansvarig tränare  
Emelie Gidlöf

# PM inför Sum-Sim Riks vintern 2024

## 6 dec – 8 dec, Uddevalla



**Samling:** 09:00 vid badet fredagen den 6/12. Vi äter lunch på vägen.

**Hemresa:** Direkt efter sista passet. Vi äter på vägen hem.

**Transport:** Tillsammans med Finspång. Vi kör med minibussar och bil till och från Uddevalla.

**Boende:** Vi kommer bo på Hotell Bohusgården.

**Mat:** Vi äter luncherna vid badet. Frukost och middag äter vi på hotellet.

**Tävlingsbassäng:** Rimnersbadet i Uddevalla.

**Grenordning:** Se nästa sida.

**Utrustning:** Vanlig tävlingsutrustning. Glöm inte LASS-kläder, vattenflaska och annat vi glömt skriva här.

**Kontakt:** Om ni behöver komma i kontakt med oss, ring Markus på 0708-601029

**Övrigt:** LASS-tröja på vid resa. Vi har LASS-kläder på tävlingen. Alla åker till och från tävlingen tillsammans om inget annat är överenskommet med ansvarig tränare.

### **Rumsindelning:**

Alice, Elin, Saga, Sofia  
Ellen, Tuva, Elsa, Matilda  
Julia, Majken, Vilma, Isabelle  
Niklas, Elliot  
Carl, Samuel  
Harald, Andrew

*Givetvis ska vi simma riktigt fort.  
Lycka till.*

| <b>Pass 1</b>            | <b>Pass 2</b>            | <b>Pass 3</b>             |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 20. 4x100m frisim F15-16 | 1. 200m medley P16       | 21. 200m medley F16       |
| 57. 4x100m frisim P15-16 | 2. 200m fjärilsim F16    | 22. 200m fjärilsim P16    |
| 77. 4x100m medley F13-14 | 3. 100m ryggsim P13-14   | 23. 100m ryggsim F15      |
| 40. 4x100m medley P13-14 | 4. 100m frisim F13-14    | 24. 100 ryggsim P15       |
| 29. 1500m frisim F16     | 5. 200m frisim P15       | 25. 50m fjärilsim F16     |
| 11. 1500m frisim P16     | 6. 200m frisim F15       | 26. 50m bröstsim P16      |
|                          | 7. 50m fjärilsim P16     | 27. 200m frisim F13-14    |
|                          | 8. 50m bröstsim F16      | 28. 200m ryggsim P13-14   |
|                          | 9. 200m bröstsim P13-14  | 30. 200m frisim P16       |
|                          | 10. 200m ryggsim F13-14  | 31. 400m medley F15       |
|                          | 12. 200m frisim F16      | 32. 400m medley P15       |
|                          | 13. 100m fjärilsim P15   | 33. 100m fjärilsim F13-14 |
|                          | 14. 100m fjärilsim F15   | 34. 100m bröstsim P13-14  |
|                          | 15. 200m bröstsim P16    | 35. 200m bröstsim F16     |
|                          | 16. 100m ryggsim F16     | 36. 100m ryggsim P16      |
|                          | 17. 400m frisim P13-14   | 37. 100m bröstsim F15     |
|                          | 18. 200m medley F13-14   | 38. 100m frisim P15       |
|                          | 19. 4x100m medley P15-16 | 39. 4x100m frisim F13-14  |

| <b>Pass 4</b>            | <b>Pass 5</b>             |
|--------------------------|---------------------------|
| 41. 400m frisim P16      | 59. 400m frisim F16       |
| 42. 100m frisim F16      | 60. 100m frisim P16       |
| 43. 200m ryggsim P15     | 61. 200m ryggsim F15      |
| 44. 200m fjärilsim F15   | 62. 200m fjärilsim P15    |
| 45. 50m frisim P16       | 63. 100m ryggsim F13-14   |
| 46. 50m ryggsim F16      | 64. 100m frisim P13-14    |
| 47. 200m frisim P13-14   | 65. 50m frisim F16        |
| 48. 200m bröstsim F13-14 | 66. 100m bröstsim P16     |
| 49. 200m ryggsim P16     | 67. 200m bröstsim F15     |
| 50. 100m bröstsim F16    | 68. 800m frisim P15       |
| 51. 200m bröstsim P15    | 69. 100m bröstsim F13-14  |
| 52. 800m frisim F15      | 70. 100m fjärilsim P13-14 |
| 53. 100m fjärilsim P16   | 71. 200m ryggsim F16      |
| 54. 400m medley F16      | 72. 50m ryggsim P16       |
| 55. 200m medley P13-14   | 73. 100m frisim F15       |
| 56. 400m frisim F13-14   | 74. 100m bröstsim P15     |
| 58. 4x100m medley F15-16 | 75. 100m fjärilsim F16    |
|                          | 76. 400m medley P16       |
|                          | 78. 4x100m frisim P13-14  |