

Kalmar ÖGP

Samling: Hyllie Station: 15:30 för alla

Resa Dit : Vi kommer att resa på olika sätt.

8 simmare + Jessica åker minibuss

14 simmare + Alice och Jasmine Fryklund åker buss och tåg upp.

De som åker minibussen TILL Kalmar

Hebbe, Maxi, Philip, Axel, Oscar, Freja, Selma och Astrid

Resa hem: De som simmar 1500 fr eller 100 fj kommer åka minibussen hem.

17:52 tar gänget som åker kollektivt tåget hem. Beräknas vara hemma på Hyllie 22:13

Ellen, Astrid, William, Wille, Stella, Saga och Julia L åker minibuss hem

Tider när minibussen kommer hem återstår att se.

Transport: Till och från simhallen åker man antingen minibuss eller buss med en tränare

Boende: Slottshotellet annexet.

Adress: Slottsvägen 7, 392 33 Kalmar

Frukost serveras på Hotellet.

Rumsindelningen meddelas på plats.

Mat: Serveras intill simhallen. Vi äter lunch lördag och söndag där. Samt middag lördag kväll

Restaurang Helrätt Se meny vid grenordningen.

Middag fredag tar simmarna med **själv** och äter på tåget

Middag söndag står föreningen för, något lätt att ta med på tåg och minibuss.

Ansvarig tränare: Alice Skoglund 0761885413

Tränare: Jessica Nordefell 0709920440

Föräldraledare: Jasmin Fryklund 0727315061

Klädsel: VNSK profilkläder

VNSK badmössa

Övrigt: Vi lämnara godis och sötsaker hemma. Återhämtningsmål så som mackor, frukt, yoghurt och liknande är bättre att ha med!

Vid återbud kontakta ansvarig snarast!

NU KÖR VI!!!				
	Pass1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Insim	8:45-10:00	14:30-15:45	7:45-09:00	13:30-15:00
Första Start	10:05	15:45	09:00	15:00

	2-10	11-23	24-35	36-46
Allie Andersson	2, 8	12, 21	26, 29	
Vera Emilsson	2, 8	12, 15	26, 35	38
Maximilian Fryklund	1, 7	11, 17	27, 33	39, 42
Axel Hulteberg	1, 7	11, 20	25, 27	39, 42
Oscar Ifversen	1, 7	11, 17, 20	27, 30	39, 42
William Iversen	7	11, 20	27	39, 45
Julia Lundahl	2, 8	15, 18	24, 29	41, 44
Märta Mars	2, 8	12, 18	26, 32	38, 41
Charlie Mårtensson	1, 7	14, 17	27, 33	37, 42
Selma Möller	5, 8	12, 21	26, 29	38
Julia Olsson-Mårtensson	2, 5	12, 21	29, 35	38, 41
Ebba Prössel	2, 8	12, 15	26, 35	38, 44
Philip Ralling	4, 7	11, 17	27, 30	37, 42
Liv Renlund	5, 8	15, 21	24, 29	36, 41
Freja Rosberg	8	12, 18	26, 32	38, 41
Astrid Simonsson	2, 5	12, 21	26, 35	46
Ellen Sjöberg	2, 5	12, 15	26, 29	46
Saga Sjöberg	8	12, 18, 21	26, 32	41
Stella Sjöberg	5, 8	15, 21	26, 29	38, 44
Hebbe Stenskepp	1, 7	11, 20	27, 39	42
Wille Thente	7, 11	14, 17, 20	25, 30	37, 45
Ingrid Yndigegn	5, 8	15, 18	26, 32	41

Pass 1

1. 400 m frisim Herrar A-D*
2. 400m frisim Damer A-D*
3. 400m frisim Mixed*
4. 200m ryggsim Herrar A-D
5. 200m ryggsim Damer A-D
6. 200m ryggsim Mixed E
7. 50m fjärilsim Herrar A-D
8. 50m fjärilsim Damer A-D
9. 50m fjärilsim Mixed E
10. 800m frisim Herrar A-D*

Pass 2

11. 100m frisim Herrar A-D
12. 100m frisim Damer A-D
13. 100m frisim Mixed E
14. 200m medley Herrar A-D
15. 200m medley Damer A-D
16. 200m medley Mixed E
17. 100m bröstsim Herrar A-D
18. 100m bröstsim Damer A-D
19. 100m bröstsim Mixed E
20. 50m ryggsim Herrar A-D
21. 50 ryggsim Damer A-D
22. 50 ryggsim Mixed E
23. 1500m frisim Herrar A-D*

Pass 3

24. 200m fjärilsim Damer A-D
25. 200m fjärilsim Herrar A-D
26. 50m frisim Damer A-D
27. 50m frisim Herrar A-D
28. 50m frisim Mixed E
29. 100m ryggsim Damer A-D
30. 100m ryggsim Herrar A-D
31. 100m ryggsim Mixed E
32. 200m bröstsim Damer A-D
33. 200m bröstsim Herrar A-D
34. 200m bröstsim Mixed E
35. 800m frisim damer A-D*

Pass 4

36. 400m medley Damer A-D
37. 400m medley Herrar A-D
38. 200m frisim Damer A-D
39. 200m frisim Herrar A-D
40. 200m frisim Mixed E
41. 50m bröstsim Damer A-D
42. 50m bröstsim Herrar A-D
43. 50m bröstsim Mixed E
44. 100m fjärilsim Damer A-D
45. 100m fjärilsim Herrar A-D
46. 1500m Damer A-D*

serna 800 och 1500 frisim kan det förekomma två simmare per bana för att hålla ner längden på passen.

Lunch

Lördag: Köttbullar, kokt potatis, gräddsås & lingonsylt

Söndag: Spagetti & köttfärssås

Middag

Lördag Kväll: Kycklingnuggets, ris och currysås

Upplägg

I samtliga måltider ingår: Vatten, bubbelvatten, mjölk, bröd, två sorters sallad samt kaffe/te (till ledare) Upplägget sker som bricklunch, där varje person får en portion. Vill någon ha mer mat finns alltid möjlighet att få mer,