

PM DM/JDM



Datum & Plats: 22-23/10 Linköping

Tränare: Lördag: Niklas, Bea, Bertil. Söndag: Niklas, Bea, Emelie

Kostnad: LASS fakturerar enligt mall.

OBS! I och med att du står med på deltagarlistan så **MÅSTE** tävlingsavgiften betalas även om du av någon anledning inte kan delta!

Utrustning: LASS kläder, tävlingsutrustning, gympaskor, vattenflaska, utrustning för övernattnig i stugor, eget mellanmål att ha under tävlingen och ett glatt humör

Mat: Mat är bokad på Stadsmissionens café (lördag) och von Dufva (söndag) för de **som har förbeställt detta**.

Lag: Lass har en hel del lag anmälda, kolla med tränare på plats om du är aktuell för detta.

Grenordning: Se nedan och www.livetiming.se

Tävlingstider:

	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08.30	10.00
Pass 2	14.30-15.45	16:00
Pass 3	07.30-08.45	09.00
Pass 4	13:30-14:45	15:00

Grenordning DM/JDM (25m), Öppna Masters DM (25m) samt Para DM (25m)

Pass 1

1.	4x50 me	herrar	DM
2.	200 fr	damer	DM/JDM
3.	400 me	herrar	DM/JDM
4.	100 me	damer	DM/JDM
5.	100 fr	herrar	DM/JDM
6.	100 ry	damer	DM/JDM
7.	100 br	herrar	DM/JDM
8.	50 br	damer	DM/JDM
9.	50 ry	herrar	DM/JDM
10.	200 fj	damer	DM/JDM
11.	4x50 fr	herrar	DM
12.	4x200 fr	damer	DM
13.	1500 fr	herrar	DM/JDM

Pass 3

27.	800 fr	damer	DM/JDM
28.	400 fr	herrar	DM/JDM
29.	200 ry	damer	DM/JDM
30.	200 br	herrar	DM/JDM
31.	50 fj	damer	DM/JDM
32.	100 fj	herrar	DM/JDM
33.	200 me	damer	DM/JDM
34.	50 fr	herrar	DM/JDM
35.	4x50 fr	damer	DM
36.	4x200 fr	herrar	DM

Pass 2

14.	4x50 me	damer	DM
15.	200 fr	herrar	DM/JDM
16.	400 me	damer	DM/JDM
17.	100 me	herrar	DM/JDM
18.	100 fr	damer	DM/JDM
19.	100 ry	herrar	DM/JDM
20.	100 br	damer	DM/JDM
21.	50 br	herrar	DM/JDM
22.	50 ry	damer	DM/JDM
23.	200 fj	herrar	DM/JDM
24.	4x100 fr	damer	DM
25.	4x100 fr	herrar	DM
26.	1500 fr	damer	DM/JDM

Pass 4

37.	800 fr	herrar	DM/JDM
38.	400 fr	damer	DM/JDM
39.	200 ry	herrar	DM/JDM
40.	200 br	damer	DM/JDM
41.	50 fj	herrar	DM/JDM
42.	100 fj	damer	DM/JDM
43.	200 me	herrar	DM/JDM
44.	50 fr	damer	DM/JDM
45.	4x100 me	herrar	DM
46.	4x100 me	damer	DM