



SOLSTADOPPET, KARLSTAD



17 – 18 APRIL 2010

Anmälda: Majken B Angelica D Marcus F Oscar F Max G Johanna H Julia K
Alfred L Linnéa L Jessica L Josefin L Matilda L Johanna N Olivia S **(14 st)**

Tränare: Lördag – Monika Norberg 070 – 301 66 07
Söndag – Terese Larsson 073 – 569 70 51

Plats: Sundsta Badhus, Karlstad

Samling avresa: Sporthallen **fredag kl 18.00 för samåkning.**

Bilar: *LSS-BUSS SAMT EV HYRD MINIBUSS. ÅTERKOMMER MED MER INFO NÄRMARE.*

Chaufförer: Monika Norberg & Siv Karlsson. OBS! **Om det INTE går att hyra minibuss så behövs ytterligare två chaufförer!**

Hemkomst: Sporthallen söndag kväll ca 20.00 – 21.00.

Avgift: 650 kr (jämna pengar till Monika Norberg).

Logi: Ibis Hotell i Karlstad i 2- eller 3-bädds rum.

MAT

Fredag kväll – medtag egen mat alt pengar till att köpa mat. Ingår ej!
Lördag – frukost på hotellet, lunch & middag på Sundsta Badhus ingår.
Söndag – frukost på hotellet, lunch på Sundsta Badhus samt mat under hemresan ingår.

Priser: **De tre främsta i de individuella grenarna får presentkort från Stadium.**
Lagkappssegrare får Solstadoppets pokal.

Återbud: Meddelas din tränare snarast!

Grenordning: **Se separat grenordning med namn.**

Tag med: Simkläder för ombyte, handduk, glasögon, badmössa, vattenflaska och LSS-kläder.
Hänglås till skåp i omklädningsrum.

TIDER

Pass 1	Lördag 17 april	Insim kl 08.45 - 09.45	Tävlingsstart kl 10.00
Pass 2	Lördag 17 april	Insim kl 14.45 – 15.45	Tävlingsstart kl 16.00
Pass 3	Söndag 18 april	Insim kl 07.45 - 08.45	Tävlingsstart kl 09.00
Pass 3	Söndag 18 april	Insim kl 13.45 - 14.45	Tävlingsstart kl 15.00

KOM IHÅG DINA LSS-KLÄDER!

LYCKA TILL & HA KUL!



SOLSTADOPPET KARLSTAD 2010



LUDVIKA
SIMSÄLLSKAP

SIMSÄTT & DISTANSER

Klass	Född	Frisim	Bröstsims	Ryggsim	Fjärilsim	Medley
16 år & äldre	← 1994	50m	50m	50m	50m	--
HERRAR		100m	100m	100m	100m	100m
DAMER		200m	200m	200m	200m	200m
		400m	--	--	--	400m
		800m				
		1500m				
15 år & yngre	1995 →	50m	50m	50m	50m	--
POJKAR		100m	100m	100m	100m	100m
FLICKOR		200m	200m	200m	200m	200m
		400m	--	--	--	400m
		800m				
		1500m				

LAG

16 år & äldre ← 1994 4 x 100m Medley

LÖRDAG 17 APRIL

PASS 1: Insim 08.45 - 09.45 - Start 10.00

Gren	Simsätt	Simmare
1.	50m fjärl försök	Josefin, Johanna N, Angelica, Linnéa, Julia K, Johanna H, Majken
2.	50m fjärl försök	Max, Marcus, Oscar, Alfred
3.	50m rygg försök	Julia K, Matilda, Angelica, Majken, Johanna H
4.	50m rygg försök	Max, Oscar, Marcus
5.	50m bröst försök	Jessica, Josefin, Angelica, Linnéa, Julia K, Johanna H
6.	50m bröst försök	Max, Marcus, Oscar
7.	50m fritt försök	Josefin, Angelica, Julia K, Matilda, Johanna H, Johanna N, Majken
8.	50m fritt försök	Max, Marcus, Oscar, Alfred

PAUS 45 MIN

9.	100m medley final	FLICKOR
10.	100m medley final	DAMER
11.	100m medley final	POJKAR
12.	100m medley final	HERRAR

PRISUTDELNING GREN 9-12

PASS 2: Insim 14.45 - 15.45 - Start 16.00

Gren	Simsätt	Simmare
13.	800m fritt	Josefin, Jessica, Matilda, Linnéa, Johanna H
14.	1500m fritt	--

PRISUTDELNING GREN 13-14

15.	400m medley	--
16.	400m medley	--

PRISUTDELNING GREN 15-16

Gren 1 - 8 tillhör Sprinttävlingen och är försöksheat.

Deltagarnas 3 bästa resultat - enligt FINA:s poängtabell - räknas ihop.

De 8 främsta deltagarna i varje klass möts sedan i gren 9 - 12 i en 100m medley final.

SÖNDAG 18 APRIL

PASS 3: Insim 07.45 - 08.45 - Start 09.00

Gren	Simsätt	Simmare
17.	400m fritt	Alfred
18.	400m fritt	Josefin, Matilda, Majken
19.	100m bröst	Marcus
20.	100m bröst	Jessica, Angelica, Linnéa
21.	200m rygg	--
22.	200m rygg	Johanna H

PRISUTDELNING GREN 17-20

23.	100m fritt	Marcus, Oscar, Alfred
24.	100m fritt	Josefin, Angelica, Olivia, Matilda, Johanna N, Julia K
25.	200m fjärl	--
26.	200m fjärl	--
27.	100m medley	Max, Marcus, Oscar, Alfred
28.	100m medley	Jessica, Olivia, Linnéa, Johanna N, Johanna H, Majken

PRISUTDELNING GREN 21-28

PASS 4: Insim 13.45 - 14.45 - Start 15.00

Gren	Simsätt	Simmare
29.	200m medley	Josefin, Olivia, Matilda, Johanna N
30.	200m medley	--
31.	100m rygg	Julia K, Majken
32.	100m rygg	Alfred
33.	200m bröst	Jessica, Angelica, Linnéa, Johanna H
34.	200m bröst	--

PRISUTDELNING GREN 29-32

35.	100m fjärl	Josefin, Matilda
36.	100m fjärl	--
37.	200m fritt	Josefin, Angelica, Olivia, Johanna N, Linnéa, Majken
38.	200m fritt	Alfred

PRISUTDELNING GREN 33-38

39.	4x100m medley	-- (DAMER)
40.	4x100m medley	-- (HERRAR)

PRISUTDELNING GREN 39-40



Solstadooppet 2010

