

Hej,

I helgen är det dags att pröva formen på Roald Amundsen Cup i Kolbotn. På plats kommer vi att ha 23 snabba simmare som representerar HSK!

Insim	Lördag	13:00	Stevnestart	14:00
	Söndag	10:00	Stevnestart	11:00

Samling för hejarop 15 min innan stevnestart!

Mat: Egen matpakke

Transport: Egen transport

Teamspirit: Självklart!

Starka stämband: Obligatoriskt

Deltagare lördag		Samtliga deltagare
A partiet	B partiet	
Amanda	Henriette	Alexander
Dorthe	Magnus	Amanda
Emma	Mathias	Andreas
Frida	Nora S	Aurora
Herman	Thomas	Christer
Mikkel		Dorthe
Ole Morten		Emma
Thyra		Frida
William		Henriette
		Herman
		Magnus
		Mathias
		Mikkel
		Nora E
		Nora M
		Nora S
		Ole Morten
		Sander
		Synne
		Thea
		Thomas
		Thyra
		William

Deltagare söndag	
A partiet	B partiet
Aurora	Alexander
Christer	Andreas
Dorthe	Henriette
Emma	Magnus
Frida	Mathias
Herman	Nora E
Nora M	Sander
Synne	Thomas
Thea	
Thyra	
William	

lördag

<i>Distanse</i>	<i>Art</i>	<i>Øvelse #</i>	
400	Medley	1	Thyra
		2	Herman
50	Rygg	3	Amanda, Frida, Henriette, Nora S,
		4	Ole Morten, Magnus, Thomas
100	Bryst	5	Emma, Dorthe, Henriette, Nora S
		6	William, Mathias, Herman, Mikkell
50	Fri	7	Emma, Amanda, Thyra, Dorthe, Frida, Henriette, Nora S
		8	Thomas, William, Mathias, Magnus, Mikkell, Ole Morten
200	Butterfly	9	*ingen simmare*
		10	*ingen simmare*
4x50	Medley	11	Frida, Emma, Thyra, Dorthe
		12	Herman, William, Mikkell, Ole Morten

söndag

<i>Distanse</i>	<i>Art</i>		
800	Fri	13	Dorthe, Nora, Thyra
		14	Christer, Alexander, Mathias, Andreas, Magnus
100	Butterfly	15	Thea
		16	Herman
50	Bryst	17	Aurora, Henriette, Emma, Nora E,
		18	Sander, Alexander Mathias
100	Fri	19	Emma, Thyra, Dorthe, Aurora, Frida, Thea
		20	Sander,Thomas,William,Alexander, Mathias Andreas,Herman Magnus
100	Medley	21	Nora E, Henriette
		22	Alexander, Magnus, Sander
30 minuter Pause			
50	Butterfly	23	Emma
		24	Sander, Thomas
100	Rygg	25	Frida, Thea
		26	Herman, Sander
200	Fri	27	Nora E, Thyra, Synne, Nora M, Frida, Thea
		28	Thomas, William Alexander, Andreas, Mathias
4x50	Fri Mix	29	Herman, William, Thyra, Emma