

SWIM OPEN STOCKHOLM den 30/3-2/4-2016

Ledare	Håkan H. Mobilnummer: 070 - 524 35 70
Avresa	Tisdag den 29/3 kl. 14.00 från kansliet. Ät lunch innan vi åker. Första måltid blir på hotellet på kvällen. Vi kommer simma in direkt efter vi checkat in på hotellet. Micke, Ella, Max och Victor åker upp på fredag morgon i hyrd bil. Avresa för er blir 6.30.
Transport	Minibussen. Bil (Micke)
Kostnad	Se bet. rutan efter ert namn. NKK tar en större del (en normalt) av kostnaden denna gång.
Logi	Quality Hotel Nacka (som alltid i Stockholm) Rumsfördelning: Håkan / Sara- Ella(fre-lörd) / Elin-Michelle / Hampus-Hugo/Alex-Macce/ Micke (fre-lör) / Victor- Max (fre-lör)
Mat	Lunchrestaurang samt på hotellet.
Bassäng	Eriksdalsbadet, 50m. 10 banor i försöken, 8 banor i finalerna.
Kval	Detta är enda kvaltillfället för
Insim	Tisdag: 12-18. Tävlingsdagarna: 8.00-9.15 samt 14.30-16.15 i tävlingsbassängen.
Tävling	FÖRSÖK: 09.30. B/C-finaler: 16.30 (Fredag 16.00) A-finaler: 18.00-20.00
Landslag	Denna tävling är enda kvaltillfället till EM i London 16-22/5, EJM i Hodmezovasarhely (Ungern) 6-10 juli 2015 och NUM i Finland 9-10/7. Tider i både försök eller finaler räknas vid uttagningen. Åldersklasser : EM (senior), EJM (Fl. 99-02, Po. 98-01), NUM (fl. 01-03, Po. 00-02)

NAMN (10)	Bet	Onsdag försök	Torsdag försök	Fredag Försök	Lördag Försök
Alex	-	50 fj.	100 fj.	100 fr.	50 fr.
Elin	-	50 fj.	100 fj.	200 ry.	200 fj.
Ella	400			200 me. 200 br.	50 br.
Hampus	-	50 fj.	100 fj.	200 fj.	200 me.
Hugo	-	50 fj.	200 fr.	100 fr.	200 me.
Macce	-	50 fj.	100 br. 50 ry.	100 fr.	200 me. 50 br.
Max	400			100 fr. 100 ry.	200 me. 50 fr.
Michelle	700	200 fr. (50 fj.)	100 fj.	(50 fr) 400 fr.	200 fj.
Sara	-	(50 fj)	50 br.	200 br.	100 br.
Victor	400			200 fj. 100 ry.	200 me. 50 fr.

Grenordning

Onsdag 30 mars FÖRSÖK 09.30

200m Bröstsims H
200m Frisims D
400m Frisims H
50m Rygg Sims D
200m Rygg Sims H
50m Fjärilsims D
50m Fjärilsims H
1500m Frisims D

Torsdag 31 mars

200m Frisims H
100m Fjärilsims D
100m Bröstsims H
400m Medley D
100m Fjärilsims H
100m Rygg Sims D
50m Rygg Sims H
50m Bröstsims D
1500m Frisims H

Fredag 1 april

200 m Medley D
100m Frisims H
50m Frisims D
200m Fjärilsims H
200m Bröstsims D
400m Medley H
200m Rygg Sims D
100m Rygg Sims H
400m Frisims D

Lördag 2 april

200m Medley H
100m Frisims D
50m Frisims H
100m Bröstsims D
50m Bröstsims H
200m Fjärilsims D
800m Frisims H
800m Frisims D

De fem snabbaste heaten i varje gren kommer att simmas i början av morgonpassen. Övriga heat kommer sedan att avverkas i vanlig ordning. Alla 800 och 1500 frisimsheat förutom finalheatet simmas sist i försökspasset.

Onsdag 30 mars B och C FINALER 16.30 (fredag 16.00)

200m Bröstsims H C/B
200m Frisims D C/B
400m Frisims H C/B
50m Rygg Sims D C/B
200m Rygg Sims H C/B
50m Fjärilsims D C/B
50m Fjärilsims H C/B

Torsdag 31 mars

200m Frisims H C/B
100m Fjärilsims D C/B
100m Bröstsims H C/B
400m Medley D C/B
100m Fjärilsims H C/B
100m Rygg Sims D C/B
50m Rygg Sims H C/B
50m Bröstsims D C/B

Fredag 1 april

200 m Medley D C/B
100m Frisims H C/B
50m Frisims D B/C
200m Fjärilsims H C/B
200m Bröstsims D C/B
400m Medley HC/B
200m Rygg Sims D C/B
100m Rygg Sims H C/B
400m Frisims D C/B

Lördag 2 april

200m Medley H C/B
100m Frisims D C/B
50m Frisims H C/B
100m Bröstsims D C/B
50m Bröstsims H C/B
200m Fjärilsims D C/B

Onsdag 30 mars A FINALER 18.00

200m Frisims D
200m Bröstsims H
50m Rygg Sims D
400m Frisims H
1500m Frisims D (snabbast heatet)
200m Rygg Sims H
50m Fjärilsims D
50m Fjärilsims H

Torsdag 31 mars

200m Frisims H
100m Fjärilsims D
100m Bröstsims H
400m Medley D
1500m Frisims H (snabbast heatet)
100m Rygg Sims D
100m Fjärilsims H
50m Bröstsims D
50m Rygg Sims H

Fredag 1 april

200 m Medley D
100m Frisims H
50m Frisims D
200m Fjärilsims H
200m Bröstsims D
400m Medley H
200m Rygg Sims D
100m Rygg Sims H
400m Frisims D

Lördag 2 april

200m Medley H
100m Frisims D
800m Frisims H (snabbast heatet)
100m Bröstsims D
50m Frisims H
800m Frisims D (snabbast heatet)
50m Bröstsims H
200m Fjärilsims D

SIMNING med FART, NKK så KLART !