

SUM-SIM (50m) i Malmö den 25-29/6- 2014

Ledare	Hela tävlingen: Micke W (0706-52 77 86), Olga (0705-728864) Onsd-lörd fm.
Avresa	Onsd. den 25/6 kl. 10.00 från kansliet. Vi åker i NKK's minibuss. Vi behöver hjälp med skjuts för 4 simmare dit och 3 st hem. Om någon åker själv, och kan ta med extra, så var vänlig meddela det till Håkan (0705-243570, hakan.hertzman@nkk.se). Meddela även om ni ska åka själva hem. Vi räknar med att hela truppen är kvar t.o.m finalerna på söndagen.
Logi	Hotell Scandic Segeväng, 15 min. bilväg från badet. Rumsfördelning på baksidan.
Mat:	Mattält på badet. Vi kommer äta lunch på vägen ner till Malmö.
Kostnad	SUM-SIM är gratis.
Insim	Sara + Hampus tränar på Centralbadet innan avresan 08.00-09.40. Onsdag: 12.00-17.15. Tävlingsdagarna: 7.30-8.45 samt 14.00-15.45.
Tävling	Försök: 09.00 Finaler: 16.00. Onsdag 18.00
Biljetter	Se MKK's hemsida.
Övrigt	NKK's stora tält kommer vara med och sätts upp av truppen innan insimmet på onsdagen.
OBS!	Vi har anmält på lite fler grenar än de som står här, om ni kommer med på dessa vet vi inte förrän startlistan publicerats fredag den 13/6.
Målsättning	3 medaljer, varav 2 guld. 10 Finaler. Topp 10 i klubbstriden.

NAMN 7 po-4 fl	Övr	Ons	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Alex G -99				100 fr.		
Alex F -97		Lag	Lag	100 fr.	100 fj. Lag	
Calle L -98		Lag	Lag		Lag	
Ella L -01				100 br.		
Hampus L -98		Lag	Lag	200 me.	200 ry. lag	100 ry.
Hugo -98		Lag	400 fr. lag	100 fr. 200 me.	200 fr. lag	400 me. 800 fr.
Max -01						100 ry.
Sara T -99				400 fr.		
Sara W -99			200 me.	100 br. lag	200 br.	
Tilde M -99				100 br.		
Victor L -00						100 ry.
		<i>4x200 po 97 oy</i>	<i>4x100 me P 97oy</i>	<i>4x100 me F 99oy</i>	<i>4x100 fritt P 97 o</i>	<i>4x100 fritt F 99oy</i>
		Hugo	Hampus		Hugo	
		Hampus	Calle		Alex	
		Calle	Alex		Hampus	
		Alex	Hugo		Calle	

FÖRSÖK

Torsdag	NKK:are	Fredag	NKK:are	Lördag	NKK:are	Söndag	NKK:are
Försök 9.00		Försök 9.00		Försök 9.00		Försök 9.00	
400 frisim po	Hugo	400 frisim fl	Sara T	400 medley fl		400 medley po	Hugo
100 frisim fl		100 frisim po	Hugo, Alex F, Alex G	100 fjärl po	Alex F	100 fjärl fl	
100 bröst po		100 bröst fl	Sara, Tilde, Ella	100 rygg fl		100 rygg po	Hampus, Victor, Max
200 medley fl	Sara	200 medley po	Hampus, Hugo	200 frisim po	Hugo	200 frisim fl	
200 fjärl po		200 fjärl fl		200 bröst fl	Sara W	200 bröst po	
1500 frisim fl		1500 frisim po		200 rygg po	Hampus	200 rygg fl	
				800 frisim fl		800 frisim po	Hugo

Final grenordningen på baksidan.

Finaler

Onsdag

<u>Final 18.00</u>	<u>Final 16.00</u>	<u>Final 16.00</u>	<u>Final 16.00</u>	<u>Final 16.00</u>
4x200 fr. po 15 oy	400 frisim pojkar	400 frisim flickor	400 medley flickor	400 medley pojkar
4x200 fr. fl. 15 oy	100 frisim flickor	100 frisim pojkar	100 fjäril pojkar	100 fjäril flickor
4x200 fr. po. 17 oy	100 bröstsim pojkar	100 bröstsim flickor	100 ryggsim flickor	100 ryggsim pojkar
4x200 fr. fl. 17 oy	200 medley flickor	200 medley pojkar	200 frisim pojkar	200 frisim flickor
	200 fjärilsim pojkar	200 fjärilsim flickor	200 bröstsim flickor	200 bröstsim pojkar
	1500 frisim flickor	1500 frisim pojkar	200 ryggsim pojkar	200 ryggsim flickor
	4x100 medley pojkar	4x100 medley flickor	800 frisim flickor	800 frisim pojkar
			4x100 frisim pojkar	4x100 frisim flickor

Rumsfördelning:

Enkelrum

Micke W
Olga (hem lörd)

Dubbelrum:

Sara W- Tilde
Ella - Sara T
Alex G- Calle
Victor - Max

Trippelrum:

Hugo-Hampus-Alex



SIMNING med FART, NKK så KLART