



SWIM OPEN STOCKHOLM, 5-8/4 2024

Ledare	Danne fred-månd. Håkan lörd-månd. Mobilnummer: 070 - 524 35 70.
Avresa och transporter	Resa måste ni ordna själva. De som ska dit på lördagen, kan åka med Håkan i minibussen. Avresa från kansliet lördag kl. 06.15. De som simmar på måndagen kan åka hem med minibussen hem, (efter försöken, om ingen går till final).
Kostnad	Faktureras av NKK.
Logi	Motell L, som ligger i Hammarby Sjästad, 1,5 km från badet. <u>Enkelrum:</u> Håkan lörd-månd <u>Dubbelrum</u> <u>fyrbäddsrums:</u> Fred-månd Carl, Wilmer Danne fred-månd Alvin-Amir lörd-månd Fred-lörd Erik Sara lörd-sönd Sönd-månd Benjamin Sönd-månd Jonathan, William
Mat	Frukost på hotellet, lunch betalar och löser ni själva. Middag (för de som sover över) äter vi gemensamt på kvällen, men ni betalar själva.
Bassäng	Eriksdalsbadet, 50m. 10 banor i försöken, 8 banor i finalerna.
Insim	Onsdag: 12-18. Tävlingsdagarna: 8.00-9.15 samt 14.30-16.15 i tävlingsbassängen.
Tävling	Försök 09.30

NAMN (9)	Bet	Övrigt	Fredag försök	Lördag Försök	Söndag Försök	Måndag försök
Alvin	1250	Buss lö-må		100 br.		50 br.
Amir	1250	Buss lö-må		100 br.		50 br.
Benjamin	800	Buss lö.		100 fj.	200 fj.	
Carl	2050	Buss hem	400 fr.	1500 fr.	100 fr.	800 fr.
Erik	800		200 br.	100 br.		
Jonte	800	Buss hem			100 fr	50 fr.
Sara W	800	Buss lö.		50 br.	200 br.	
William	800	Buss hem			100 fr.	50 fr.
Wilmer	2050	Buss hem	200 br.	100 br.	100 fr.	50 br.

Fredag

Lördag

Söndag

Måndag

FÖRSÖK 09.30 I försöken kör de fem bästa heaten i varje gren först, sedan börjar det om med gren ett och resterande heat i varje gren. Ligger ni topp 50, så kör ni på den tidiga delen av passet.

200m Brösts H	200m Frisim H	400m Frisim D	200m Medley H
200m Frisim D	100m Fjärilsim D	100m Frisim H	100m Frisim D
400m Frisim H	100m Brösts H	200m Ryggsim D	50m Frisim H
50m Ryggsim D	400m Medley D	200m Fjärilsim H	100m Brösts H
200m Ryggsim H	100m Fjärilsim H	200m Brösts D	50m Brösts H
50m Fjärilsim D	100m Ryggsim D	400m Medley H	200m Fjärilsim D
50m Fjärilsim H	50m Ryggsim H	200 m Medley D	800m Frisim H
1500m Frisim D	50m Brösts D	100m Ryggsim H	800m Frisim D
	1500m Frisim H	50m Frisim D	

Fredag

Lördag

Söndag

Måndag

B och C FINALER 16.30 C-finalerna = junior/ungdomsfinaler, är reserverad för flickor 2006 o y samt pojkar 2005 o y. Ungdomar/juniorer som kvalificerat sig till A- eller B-final simmar där.

200m Brösts H C/B	200m Frisim H C/B	400m Frisim D C/B	200m Medley H C/B
200m Frisim D C/B	100m Fjärilsim D C/B	100m Frisim H C/B	200m Fjärilsim D C/B
400m Frisim H C/B	100m Brösts H C/B	200m Ryggsim D C/B	50m Frisim H C/B
50m Ryggsim D C/B	400m Medley D C/B	200m Fjärilsim H C/B	100m Brösts D C/B
200m Ryggim H C/B	100m Fjärilsim H C/B	200m Brösts D C/B	50m Brösts H C/B
50m Fjärilsim D C/B	100m Ryggsim D C/B	400m Medley HC/B	100m Frisim D C/B
50m Fjärilsim H C/B	50m Ryggsim H C/B	200 m Medley D C/B	
	50m Brösts D C/B	100m Ryggsim H C/B	

Fredag

Lördag

Söndag

Måndag

A FINALER 18.00

200m Brösts H	200m Frisim H	400m Frisim D	200m Medley H
200m Frisim D	100m Fjärilsim D	100m Frisim H	200m Fjärilsim D
400m Frisim H	100m Brösts H	200m Ryggsim D	800m Frisim H (snabbast heatet)
50m Ryggsim D	400m Medley D	200m Fjärilsim H	100m Brösts D
200m Ryggsim H	1500m Frisim H (snabbast heatet)	200m Brösts D	50m Frisim H
1500m Frisim D (snabbast heatet)	100m Ryggsim D	400m Medley H	800m Frisim D (snabbast heatet)
50m Fjärilsim H	100m Fjärilsim H	200 m Medley D	50m Brösts H
50m Fjärilsim D	50m Brösts D	100m Ryggsim H	100m Frisim D
	50m Ryggsim H	50m Frisim D	