

PM ISM i Berlin 28/2-2/3 2014

- Tränare:** Håkan Hertzman, mobilnummer: 0705 – 24 35 70. Mats Sjöstrand, mobil: 0706-52 77 86.
Samling: Fredag den 1/3 kl. 04.30 vid NKK´s kansli, för gemensam resa till Arlanda. Vi åker minibuss + en bil.
Resa: Flyg med SAS 08.30. landar 10.05 i Berlin. Hem månd. 3/3 10.45 från Berlin, på Arlanda 12.20.
Bagage: Denna gång får ni ha med en större resväska. Maxvikt 23 kg.

SAS regler för handbagage är : *Följande handbagagebegränsningar gäller per person: Strikt ett handbagage per passagerare som väger maximalt 5kg och har maxidimensionerna 55cm x 40cm x 20cm är tillåtet. (Handväska, portfölj, laptop, shoppingpåsar, kamera etc. måste bäras inom ditt 1 tillåtna handbagage).*

Observera även regler för vätskor i handbagage.

- * Varje enskild behållare som innehåller vätska får max rymma 100 ml (1 dl).
- * Det är inte tillåtet att medföra en behållare som rymmer 150 ml men som enbart innehåller 75 ml vätska. Däremot får du ta med en helt tom behållare, oavsett storlek.
- * Skaffa en återförslutningsbar genomskinlig plastpåse som rymmer 1 liter. Dessa finns att köpa i välsorterade matvarubutiker. De delas även ut på flygplatsen.
- * Behållarna (flaskor, burkar, tuber och så vidare) ska placeras i den återförslutningsbara 1-literspåsen. De ska få plats i påsen utan problem, påsen ska vara stängd.
- * Varje passagerare som har biljett/boardingkort får endast ta med en 1-liters plastpåse som innehåller vätskebehållare.

Kostnad: Faktureras av NKK´s kansli. Den totala kostnaden/person är 3500:-. NKK sponsrar betydligt mer än på normala tävlingar. Era kostnader blir:

- Kat. 2: 1300:- Macce, Rebbe**
Kat. 3: 1500:- Hampus, Hugo, Sara, Michelle.
Kat. 4: 1700:- Alex, Oskar, Sebbe
Kat. 5 : 1900:- Anna

Logi: Holiday Inn, Berlin City East. Vi bor i 2- och 3-bäddsrum, Sänglinne och frukost ingår. Hotellet ligger 1,8 km från simhallen. Dvs. som att gå från badet till Rådhuset. Rumsfördelning: Håkan / Mats / Alex-Macce-Oskar / Sebbe-Hampus-Hugo / Sara-Anna / Rebbe-Michelle.

Mat: Ta med matsäck för frukost. Första måltiden får ni vid 11.30 på fredag. Under tävlingen äter vi på badet.

Fickpengar: Tyskland kör med Euro.

Berlin: Efter tävlingarna på söndagen, tar vi spårvagnen in till centrum och kăkar och ser oss omkring där.

Pass: Glöm ej att ta med.

Info: Får du av mig, Håkan. Telefon: 011- 10 22 40 / 0705 - 24 35 70

DAG	fredag Pass 1	lördag pass 2	lördag pass 3	söndag Pass 4	söndag Pass 5
Försök	Försök	FINALER	Försök	FINALER	
START	13.30	08.30	30 min efter pass 2	08.30	30 min. efter pass 4
INSIM	11.30	07.00	Direkt efter pass 2	07.00	Direkt efter pass 4
			Beräknas vara klart vid 19		Beräknas vara klart vid 17

	Fredag Pass 1	Lördag Pass 2	Söndag pass 4
Alex	50 fj.	50 fr. 100 fj.	100 fr.
Anna G	200 ry. 50 fj.	50 fr. 100 fj. 50 ry.	100 fr.
Hampus	200 ry.50 fj. 400 me.	100 ry. 100 fj.	50 ry. 200 fj.
Hugo	400 fr.50 fj. 400 me.	50 fr. 50 br. 200 fr.	100 br. 100 fr.
Macce	200 me.50 fj.400 me	100 ry. 50 fr. 100 fj.	100 fr. 50 ry.
Michelle	400 fr. 50 fj.	50 fr. 100 fj. 200 fr.	100 fr.
Oskar	50 fj.	100 fj. 50 br.	100 br. 200 fj.
Rebbe	400 fr. 50 fj.	50 fr.100 fj.50 ry. 200 fr.	100 fr. 200 fj.
Sara	200 br.	100 br. 50 fr.	50 br.
Sebbe R	200 ry.	100 ry. 50 ry.	100 fr.

Vi kommer ha 2 lagkapslag på 4x50 fritt mixed (2 herrar och 2 flickor), där man kör, försök, semi- och final.

LAG 1: Macce, Rebbe, Alex, Michelle

LAG 2: Hugo, Sara, Hampus, Anna

Tävlingsprogram på baksidan.

1. Friday, 28 feb 2014 Finaltider 2013

1.	400m Freestyle W	D: 4,28,50
2.	400m Freestyle M	97-98: 4,26,39
3.	200m Medley W	
4.	200m Medley M	96-97: 2,14,71 (medalj 2,14,71), 98-99: 2,20,22
5.	200m backstr W	D: 2,22,76
6.	200m Backstr. M	98-99: 2,17,56 (medalj 2,12,07)
7.	50m Butt. W	D: 28,80
8.	50m Butt. M	H: 26,77, 98-99: 27,21
9.	200m Breaststr. W	98-99: 2,44,50 (medalj 2.38,63)
10.	200m Breaststr. M	
11.	400m Medley W	
12.	400m Medley M	H: 5,04,04 (medalj 4,45,05) 98-99: 5,04,35 (medalj 4,46,77)

2. Saturday, 1 Mars 2014 FM

13	100m Breaststr. W	98-99: 1,17,24 (medalj 1,12,95), A-final: 1,13,66
14	100m Backstr. M	96-97: 1,01,70 (med. 58,56), 98-99: 1,03,27 (med.1,00,61), A-final: 58,56
15	50m Freestyle W	D: 27,27, 98-99: 27,90
16	50m Freestyle M	96-97: 24,63, 98-99: 25,39
17	100m Butt. W	A-final: 1,03,34
18	100m Butt. M	96-97: 59,96, 98-99: 1,00,30, A-final: 58,56
19	50m Backstr. W	D: 30,57
20	50m Breaststr. M	98-99: 31,75
50	4x50m Freestyle	FÖRSÖK
21	200m Freestyle W	D: 2,09,50
22	200m Freestyle M	98-99: 2,00,58

3. Saturday, 1 Mars EM FINALPASS.

132	100m Breaststr. W	
131	100m Breaststr. M	
142	100m Backstr. M	
141	100m Backstr. M	
172	100m Butt. W	
171	100m Butt. W	
182	100m Butt. M	
181	100m Butt. M	
150	4x50m Freestyle	Mellanheat
155	50m Freestyle W	Finaler / åldersklass, yngst först
166	50m Freestyle M	Finaler / åldersklass, yngst först
195	50m Backstr. W	Finaler / åldersklass, yngst först
206	50m Breaststr. M	Finaler / åldersklass, yngst först
75	50m Butt. W	Finaler / åldersklass, yngst först
86	50m Butt. M	Finaler / åldersklass, yngst först

4. Sunday, 2 Mars 2014 FM

23	100m Breaststr. M	96-97: 1,09,81, 98-99: 1,10,35, A-final 1,05,48
24	100m Backstr. W	
25	100m Freestyle M	96-97: 53,63, 98-99: 55,28, A-final 52,17
26	100m Freestyle W	A-final: 58,37
27	50m Backstr. M	98-99: 28,94
28	50m Breaststr. W	98-99: 34,85
29	200m Butt. M	98-99: 2,15,50
30	200m Butt. W	D: 2,28,56

5. Sunday, 2 Mars 2014. EM. FINALPASS.

232	100m Breaststr. M	
231	100m Breaststr. M	
242	100m Backstr. W	
241	100m Backstr. W	
252	100m Freestyle M	
251	100m Freestyle M	
262	100m Freestyle W	
261	100m Freestyle W	
250	4x50m Freestyle	FINAL
276	50m Backstr. M	Finaler / åldersklass, yngst först
285	50m Breaststr. W	Finaler / åldersklass, yngst först

Åldersklasser:

Seniorer: Damer 97 o ä Herrar 95 o ä
EJM-klass: Damer 98-99 Herrar 96-97
EYOF klass: Flickor 00-01 Pojkar 98-99
Yngsta klass: Flickor 02-03 Pojkar 00-01

Info tävlingen:

- * Tävlingen går i 50:a, på 10 banor.
- * 10 st. går till final.
- * I år har jag blandat lång- och kortbanetider vid anmälan. Detta så att ni får simma så många grenar som möjligt.
- * Om försöken på lörd- och sönd. tar för lång tid så garanteras minst 30 min. uppehåll efter försöken, innan finalpassen drar igång.
- * 50 sträckor går i försök och final för alla åldersklasser.
- * 100 sträckor simmas bara final i en öppen Klass. De 10 bästa i EJM-klasserna och yngre, som ej deltar i den öppna finalen, simmar en egen final.
- * 200 och 400 i direktfinal i försöken. Resultaten blir sedan uppdelade i åldersklasserna ovan.

