

## Mix Megapol Simcup i Eskilstuna 28-29/9 - 2013

<b>LEDARE</b>	Jens Grundmark (0768-16 11 87)				
<b>Samling</b>	I simhallen i Eskilstuna senast 08.45. Se till att anmäl till tränarna att ni är på plats.				
<b>Föräldraledare</b>	Emilia Liiri, Hilmas Brodén's mamma, följer med och sover över i skolan. Hon finns även tillhands om Jens behöver hjälp med andra saker (förutom coaching). Jens åker med i deras bil. (Jens och Emilia gör upp med varandra om hämtning och avresetid)				
<b>Transporter</b>	Sköts av er föräldrar.				
<b>Logi</b>	Vi bor i skolsalar, medtag luftmadrass och sovsäck. Vi räknar med att de som simmar båda dagarna, sover över, om så inte skulle vara fallet måste ni meddela kansliet snarast.				
<b>Mat</b>	Munktellarenan, som ligger på gångavstånd från badet. OBS! Ingen mat innan avresan hem på söndag. Det får ni föräldrar fixa till era barn.				
<b>Kostnad</b>	Hela tävlingen: 360:- inkl. mat o logi. En dag inkl. mat: 200:-. Enstaka pass: 85:-. Faktureras av NKK's kansli.				
<b>INSIM</b>	Insimningen startar en timme före respektive pass och slutar 15 minuter innan passets start.				
<b>TÄVLING</b>	Pass 1 lörd. kl 10.00      Pass 2 lördag kl 15.00 Pass 3 söndag kl 9.00				
<b>Namn</b>	<b>Bet</b>	<b>Övr</b>	<b>Pass 1 lörd.</b>	<b>Pass 2 lörd.</b>	<b>Pass 3 sönd.</b>
Axelsson Maja	360		50fr,50fj	50br,100me	50ry,100br
Brodén Hilma	360	mamma logi o mat Föräldraledare	50fr	50ry,100me	50br,100br
Düring Hanna	360	Mamma logi	50fr,50fj	50ry,100me	50br,100br
Grandin Elin	360	Mamma logi	50fr,50fj	50ry,100me	50br
Gårdman Klara	360		50fr,50fj	50br,100me	50ry,100br
Hoffner Linus	360		50fr,50br	100me,50ry	100br,50fj
Lagher Hanna	360		50fr,50fj	50br,100me	50ry
Manfred Ellen	360	Ej logi	50fr,50br	100me,50ry	50fj
Obrien Ellie	360		50fr,50fj	50br,100me	50ry,100br
Westerberg Sofia	200		50fr,50fj	50br	
Öhrn Lovisa	200		50fr,50fj	50br,100me	

**Inga lag, eftersom vi har för få killar med.**

**Pass 1 kl 10:00****Insim kl 09:00-09:45**

01. 50 m Frisim P-A-13
02. 50 m Frisim F-A-13
03. 50 m Frisim P-B-12
04. 50 m Frisim F-B-12
05. 50 m Frisim P-C-11
06. 50 m Frisim F-C-11
07. 50 m Frisim P-D-10
08. 50 m Frisim F-D-10
09. 50 m Frisim P-E-9 oy
10. 50 m Frisim F-E-9 oy
11. 100 m Medley P-A-13
12. 100 m Medley F-A-13
13. 50 m Bröstsims P-B-12
14. 50 m Bröstsims F-B-12
15. 50 m Fjärilsims P-C-11 oy
16. 50 m Fjärilsims F-C-11 oy
17. 4x50 m Me. **Mix**, 12-13
18. 4x50 m Me. **Mix**, 11

**Tävlingsklasser**

- A – 13 år (-00)
- B – 12 år (-01)
- C – 11 år (-02)
- D – 10 år (-03)
- E – 9 år oy (-04 oy)

**Mix-lagkapperna**

4x50 mixas med pojke/flicka i valfri ordning. 10x50 mixas med 1 flicka och 1 pojke från varje åldersklass där yngsta flicka börjar och som följs av yngsta kille osv. Yngre får ersätta äldre.

**Pass 2, kl 15:00****Insim kl 14:00-14:45**

19. 4x 50 m Fri. **Mix**, 11 oy
20. 4x50 m Fri. **Mix**, 12-13 oy
21. 50 m Bröstsims P-E-9 oy
22. 50 m Bröstsims F-E-9 oy
23. 50 m Ryggsims P-D-10
24. 50 m Ryggsims F-D-10
25. 50 m Bröstsims P-C-11
26. 50 m Bröstsims F-C-11
27. 100 m Medley P-B-12
28. 100 m Medley F-B-12
29. 100 m Bröstsims P-A-13
30. 100 m Bröstsims F-A-13
31. 100 m Medley P-C-11 oy
32. 100 m Medley F-C-11 oy
33. 50 m Ryggsims P-B-12
34. 50 m Ryggsims F-B-12
35. 50 m Fjärilsims P-A-13
36. 50 m Fjärilsims F-A-13 oy

**Pass 3 kl 09:00****Insim kl 08:00-08:45**

37. 50 m Ryggsims P-E-9 oy
38. 50 m Ryggsims F-E-9 oy
39. 50 m Bröstsims P-D-10
40. 50 m Bröstsims F-D-10
41. 50 m Ryggsims P-C-11
42. 50 m Ryggsims F-C-11
43. 100 m Bröstsims P-B-12
44. 100 m Bröstsims F-B-12
45. 50 m Ryggsims P-A-13
46. 50 m Ryggsims F-A-13
47. 100 m Bröstsims P-C-11 oy
48. 100 m Bröstsims F-C-11 oy
49. 50 m Fjärilsims P-B-12
50. 50 m Fjärilsims F-B-12
51. 50 m Bröstsims P-A-13
52. 50 m Bröstsims F-A-13
53. 10x50 m Frisim "**Mix-Race**",  
*I pojke och en flicka från varje åldersklass, yngre får ersätta äldre.*

Till alla föräldrar: På tävlingar använd gärna NKK tröja, vit eller blå t-shirt, samt att alla försöker sitta tillsammans för att höras och synas och för att stärka vi-känslan i klubben.

SIMNING med FART, **NKK** så KLART !



