

# NIU mästerskap i Lund 26-27/9 2016

<b>LEDARE</b>	Håkan (070- 525 35 70).	
<b>Samling och resa</b>	Norrköpings Centralstation måndag kl. 08.20. Tåget går 08.35. framme i Lund 11.35. Vi åker hem på tisdag kl. 12.23. hemma 15.22. Då tar vi oss till badet för div. tester.	
<b>Program</b>	<b>MÅNDAG</b> 12.00 Lunch (Stadsparkscaféet) 13.30 Insim 14.30 Tävlingsstart simhopp (ni är båda anmälda till höga hopp, 10m) 15.15 Tävlingsstart Simning. 19.30 Middag, aktiviteter (Stadsparkscaféet) <b>TISDAG</b> 09.00 Föreläsning 12.23 går tåget, så vi äter lunch innan.	
<b>Kostnad</b>	Ingen kostnad, det står Fria Läroverket för.	
<b>Logi</b>	Sara o Klara i ett dubbelrum. Hotell Concordia	
<b>Tävling</b>	På Högvallsbadet, ca 5 min. gångväg från hotellet.	
<b>NAMN</b>	<b>PASS 1</b>	
	<b>Del 1</b>	<b>del 2 (15 minuters paus mellan)</b>
<b>Klara</b>	<b>200 rygg</b>	<b>50 rygg</b>
<b>Sara</b>	<b>200 bröstsim</b>	<b>200 medley, 50 bröstsim</b>

## Lagkapper:

4x100m medley pojkar  
 4x100m medley flickor  
 4x50m frisim pojkar  
 4x50m frisim flickor  
 6x100m ben mixed, tre pojkar/tre flickor  
 6x200m frisim mixed, en pojke och en flicka från varje årskurs

Grenordning	1. 4x100m medley pojkar	13. 6x100m ben mixed 3 pojkar och 3 flickor
	2. 4x100m medley flickor	14. 200m medley pojkar
	3. 800m frisim pojkar	15. 200m medley flickor
	4. 800m frisim flickor	16. 100m frisim pojkar
	5. 200m fjärilsim pojkar	17. 100m frisim flickor
	6. 200m fjärilsim flickor	18. 50m fjärilsim pojkar
	7. 200m ryggsim pojkar	19. 50m fjärilsim flickor
	VE 8. 200m ryggsim flickor	20. 50m ryggsim pojkar
	9. 200m bröstsim pojkar	21. 50m ryggsim flickor
	10. 200m bröstsim flickor	22. 50m bröstsim pojkar
	11. 4x50m frisim pojkar	23. 50m bröstsim flickor
	12. 4x50m frisim flickor	24. 6x200 frisim mixed en pojke och en flicka/årskurs
Paus 10-15 minuter		