



**NORRKÖPINGS  
KAPPSIMNINGSKLUBB**

## **SUM-SIM-riksfinaler i Stockholm, 10-12/12, 2021.**

<b>Ledare</b>	Håkan (0705-243570).				
<b>Avresa</b>	Fredag 10/12 kl. 13.30 från NKK´s kansli.				
<b>Transport</b>	Vi åker med en bil. Ebba åker själv från och till Helsingborg.				
<b>Mat</b>	Frukost på hotellet. Lunch o middag i badet.				
<b>Kostnad</b>	SUM-SIM Riks kostar 425:-. NKK skickar faktura.				
<b>Logi</b>	Clarion Hotel, ca. 2 min. promenad från badet (3 min. om det är rött vid trafikljuset 😊) Rumsfördelning: Håkan / Ebba / Jacob – William / Carl – Erik.				
<b>Insim</b>	Fredag: 12.00-17.30. Lördag och söndag: 7.45-8.45 samt 14.30-15.45.				
<b>Covid-19</b>	Deltagare, tränare, ledare och funktionärer behöver ej visa vaccinationsbevis. <b>Publik däremot måste ha vaccinationsbevis för att få se tävlingarna.</b>				
<b>Tävlingstider</b>	Fredag: 18.00-20.40. OBS! Preliminära tider. Lördag 9.00-12.40 och 16.00-19.40. Söndag: 09.00-13.00 samt 16.00-20.00.				
<b>Övrigt</b>	OBS ! Alla åker dit på fredagen och får/ska vara kvar hela tävlingen.				
<b>OBS!</b>	Det är annan grenordning på riksfinalen. Den går i 5 pass, med ett lagkappspass på fredag kväll.				
10 simmare, 14 ind. Starter 3 lag starter	<b><u>Pass 1</u></b> <b><u>Fredag 18.00</u></b>	<b><u>Pass 2</u></b> <b><u>Lördag 09.00</u></b>	<b><u>Pass 3</u></b> <b><u>Lördag 16.00</u></b>	<b><u>Pass 4</u></b> <b><u>Söndag 09.00</u></b>	<b><u>Pass 5</u></b> <b><u>Söndag 16.00</u></b>
<b>Carl</b>	Lag	100 fj. Lag	100 ry. 400 me.		200 fj.
<b>Ebba Ho</b>		50 br. 100 ry.	200 me. 200 br	100 br. 400 me.	200 ry. 100 fj.
<b>Erik A</b>	Lag	50 fj. 200 br. Lag	50 br.	100 fj. R.1	100 br.
<b>Jacob</b>	Lag	200 fr. 100 fj. Lag	100 ry. 100 fr	200 ry.	100 br. R.1
<b>William</b>	Lag	200 fr. Res.2, lag	100 ry. 100 fr.		
<b>LAG</b>	4x100 fr P. 05-06	4x100 me. P.05-06			
	Jacob	William			
	Erik	Erik			
	William	Calle			
	Carl	Jacob			

### **Målsättning för NKK:**

**5 medaljer.**

**19 topp-8 placeringar.**

**Topp 20 i klubbstriden.**



**SIMNING med FART NKK så KLART !**

## Grenordning Sum-Sim (25m) 2021-2024

Fredag em		Lördag fm		Lördag em		Söndag fm		Söndag em	
Gren	Klass	Gren	Klass	Gren	Klass	Gren	Klass	Gren	Klass
4x100m frisim	F15-16	200m medley	P16	200m medley	F16	400m frisim	P16	400m frisim	F16
4x100m frisim	P15-16	200m fjärilsim	F16	200m fjärilsim	P16	100m frisim	F16	100m frisim	P16
4x100m medley	F13-14	100m ryggsim	P13-14	100m ryggsim	F15	200m ryggsim	P15	200m ryggsim	F15
4x100m medley	P13-14	100m frisim	F13-14	100 ryggsim	P15	200m fjärilsim	F15	200m fjärilsim	P15
1500m frisim	F16	200m frisim	P15	50m fjärilsim	F16	50m frisim	P16	100m ryggsim	F13-14
1500m frisim	P16	200m frisim	F15	50m bröstsim	P16	50m ryggsim	F16	100m frisim	P13-14
		50m fjärilsim	P16	200m frisim	F13-14	200m frisim	P13-14	50m frisim	F16
		50m bröstsim	F16	200m ryggsim	P13-14	200m bröstsim	F13-14	100m bröstsim	P16
		200m bröstsim	P13-14	200m frisim	P16	200m ryggsim	P16	200m bröstsim	F15
		200m ryggsim	F13-14	400m medley	F15	100m bröstsim	F16	800m frisim	P15
		200m frisim	F16	400m medley	P15	200m bröstsim	P15	100m bröstsim	F13-14
		100m fjärilsim	P15	100m fjärilsim	F13-14	800m frisim	F15	100m fjärilsim	P13-14
		100m fjärilsim	F15	100m bröstsim	P13-14	100m fjärilsim	P16	200m ryggsim	F16
		200m bröstsim	P16	200m bröstsim	F16	400m medley	F16	50m ryggsim	P16
		100m ryggsim	F16	100m ryggsim	P16	200m medley	P13-14	100m frisim	F15
		400m frisim	P13-14	100m bröstsim	F15	400m frisim	F13-14	100m bröstsim	P15
		200m medley	F13-14	100m frisim	P15	4x100m medley	F15-16	100m fjärilsim	F16
		4x100m medley	P15-16	4x100m frisim	F13-14			400m medley	P16
								4x100m frisim	P13-14