

SUM-SIM (50m) i Linköping den 29/6-3/7 - 2016

Ledare	Håkan är där fredag final, lördag försök och final samt söndag försök. De andra passen är han hemma för att ta hand om SM-simmarna. Olga åker med torsdag försök-final och fredag försök. Vi har inte löst söndag final ännu. Olga sover över med truppen to-fr. Håkan sover över fred-sönd.
Avresa	Torsdag. Kl. 07.00. Vi åker i NKK's minibuss. Vi behöver hjälp med 2 platser för simmarna dit. så var vänlig meddela det till Håkan: 0705-243570, hakan.hertzman@nkk.se . Alla utom Max och Victor åker hem på lördagens finalpass, här räknar vi med att ni föräldrar kan ta hem era simmare, om så inte är fallet, hör av er till Håkan.
Logi	Quality Hotel Ekoxen, 300 m från badet.
Insim	På onsdagen åker vi dit för att simma in. Avresa från NKK's kansli kl. 14.00. Ledare Håkan. Vi kommer även sätta upp vårt tält. Vi behöver skjuts för två simmare, ring Håkan om ni kan ställa upp. Om ingen kan köra, så får två simmare åka tåg.
Mat:	Lokal, ca 500 m från badet.
Kostnad	SUM-SIM är gratis.
Insim	Onsdag: 12.00-17.15. Tävlingsdagarna: 7.30-8.45 samt 14.00-15.45.
Tävling	Onsdag 18.00. Övriga dagar: Försök: 09.00 Finaler: 16.00.
Biljetter	Se www.lass.se
OBS!	Några har anmälts på grenar ni inte har kvalat till, om ni kommer med på dessa vet vi inte förrän startlistan publicerats fredag den 17/6. Dessa grenar är rödmarkerade . OBS! man får bara göra detta om man är individuellt kvalad i någon annan gren.
Mål	3 medaljer, 10 finaler. Topp 15 i klubbstriden.

NAMN 5 po-5 fl	Övr	Ons	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Adina			200 me.	100 br.	200 br.	
Ella L			200 me.	100 br.	200 br.	
Eric			Lag	100 fr.	100 fj. Lag	
John			Lag		Lag	
Linus			Lag		Lag	
Max			Lag	100 fr. 200 me.	100 fj. 200 fr. 200 ry.	400 me. 100 ry.
Sara W			200 me.	100 br.	200 br.	
Sara T			100 fr.	100 br.	100 ry.	
Tilde M			200 me.	100 br.	200 br.	
Victor L				100 fr.	100 fj. 200 ry.	100 ry.
	<u>OBS!</u>		<u>4x100 me P.01oy</u>	<u>4x100 me fl. 99-00</u>	<u>4x100 fr. P. 01oy</u>	
	Preliminära		Max	Sara T	Max	
	laguppställningar		John	Sara W	John	
			Eric	Adina	Eric	
			Linus	Ella	Linus	

Grenordning på nästa sida.

FÖRSÖK

Torsdag	NKK:are	Fredag	NKK:are	Lördag	NKK:are	Söndag	NKK:are
Försök 9.00		Försök 9.00		Försök 9.00		Försök 9.00	
400 frisim po		400 frisim fl		400 medley fl		400 medley po	Max
100 frisim fl		100 frisim po	Max	100 fjäril po	Max, Victor, Eric	100 fjäril fl	
100 bröst po		100 bröst fl	Sara W, Ella, Adina, Tilde, Sara T	100 rygg fl	Sara T	100 rygg po	Max, Victor
200 medley fl	Sara W, Ella	200 medley po	Max	200 frisim po	Max	200 frisim fl	
200 fjäril po		200 fjäril fl		200 bröst fl	Tilde, Ella, Adina, Sara W	200 bröst po	
1500 frisim fl		1500 frisim po		200 rygg po	Victor, Max	200 rygg fl	
				800 frisim fl		800 frisim po	

Finaler

Onsdag

Final 18.00

4x200 fr. po 15 oy
4x200 fr. fl. 15 oy
4x200 fr. po. 17 oy
4x200 fr. fl. 17 oy

Final 16.00

400 frisim pojkar
100 frisim flickor
100 bröstsim pojkar
200 medley flickor
200 fjärilsim pojkar
1500 frisim flickor
4x100 medley pojkar

Final 16.00

400 frisim flickor
100 frisim pojkar
100 bröstsim flickor
200 medley pojkar
200 fjärilsim flickor
1500 frisim pojkar
4x100 medley flickor

Final 16.00

400 medley flickor
100 fjäril pojkar
100 ryggsim flickor
200 frisim pojkar
200 bröstsim flickor
200 ryggsim pojkar
800 frisim flickor
4x100 frisim pojkar

Final 16.00

400 medley pojkar
100 fjäril flickor
100 ryggsim pojkar
200 frisim flickor
200 bröstsim pojkar
200 ryggsim flickor
800 frisim pojkar
4x100 frisim flickor

Rumsfördelning:

Enkelrum

Olga (torsd-fred)
Håkan (fred-sönd)

Trebäddsrum

Ella - Adina - Tilde (torsd - lörd)
Eric - John - Linus (torsd - lörd)

Dubbelrum:

Sara T - Sara W (torsd - lörd)
Victor - Max (onsd - sönd)



SIMNING med FART, NKK så KLART