



Målsättning för NKK:

2 medaljer. 7 topp-8 placeringar. 12 placeringsförbättringar, Topp 25 i klubbstriden.

SUM-SIM-riksfinaler i Umeå, 6-8/12, 2019.

Ledare	Håna (0705-243570) och Mats.				
Avresa	Torsdag 5/12 kl. 08.00 från NKK´s kansli. Flyg Arlanda-Umeå 11.25, flygresan tar ca. 1 timme. Ta med matsäck för lunch. Ni får inte mat förrän på kvällen vid 18.00-tiden. Söndag 8/12, från Umeå 21.20. Hemma i Norrköping vid 01.00.				
Bagage	Ni får bara ha med handbagage på flyget, alltså ingen stor resväska.				
Transport	Vi kommer åka minibuss och bil till Arlanda och sedan flyga till Umeå.				
Mat	All mat på hotellet.				
Kostnad	SUM-SIM Riks kostar 550:-. NKK skickar faktura.				
Logi	Scandic Plaza Umeå, ca. 10 min. promenad från badet.				
Insim	Fredag: 12.00-17.30. Lördag: 7.30-8.45 samt 14.30-15.45. Söndag: 7.30-8.45 samt 14.30-15.45				
Invigning	Fredag kl. 17.45.				
Tävlingstider	Fredag: 18.00. Lördag och söndag: 09.00 samt 16.00.				
Övrigt	OBS ! Alla åker dit på torsdagen och får vara kvar hela tävlingen.				
OBS!	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	<u>Pass 1</u> <u>Fredag 18.00</u>	<u>Pass 2</u> <u>Lördag 09.00</u>	<u>Pass 3</u> <u>Lördag 16.00</u>	<u>Pass 4</u> <u>Söndag 09.00</u>	<u>Pass 5</u> <u>Söndag 16.00</u>
Carl	Lag	400 fr. R3			100 fj.
Ebba Ho ås hem		200 fr. 100 fj.	400 me.	200 me.	200 ry. 200 br.
Eric		Lag	200 fj.		
Jacob	Lag	400 fr.	100 ry. 100 br.	200 me.	100 fr. 100 fj. Lag
Philip		Lag			
Nikko		Lag			
Sergej		Lag			
William					Lag
David	Lag				Lag
Erik A	Lag				Lag
LAG	4x100 me P. 05oy	4x100 me. P.03 oy			4x100 fr P. 05 oy
	Carl	Philip			Jacob
	Erik	Nikko			William
	David	Eric			David
	Jacob	Sergej			Erik

Rumsfördelning:

Enkelrum

Håkan

Mats

Ebba H

Philip

Dubbelrum

Eric – Sergej

Nikko - David

Jacob – William

Carl - Erik A



SIMNING med FART
NKK så KLART !

Pass 1 Fredag

4x100 frisim flickor 16 o yngre
4x100 frisim pojkar 16 o yngre
4x100 medley flickor 14 o yngre
4x100 medley pojkar 14 o yngre

PASS 2 Lördag

1 200 medley pojkar 15-16 (03-04)
2 200 fjärilsim flickor 15-16
3 200 frisim pojkar 14 (05)
4 200 frisim flickor 14
5 1500 frisim pojkar 15-16
6 200 frisim flickor 15-16
7 400 frisim pojkar 13 o yngre (06 oy)
8 200 medley flickor 13 o yngre
9 200 bröst pojkar 15-16
10 100 ryggsim flickor 15-16
11 100 fjärilsim pojkar 14
12 100 fjärilsim flickor 14
13 4x100 medley pojkar 16 o yngre

PASS 3 Lördag

15 200 medley flickor 15-16
16 200 fjäril pojkar 15-16
17 100 frisim flickor 13 o yngre
18 100 ryggsim pojkar 13 o yngre
19 1500 frisim flickor 15-16
20 200 frisim pojkar 15-16
21 400 medley flickor 14
22 400 medley pojkar 14
23 100 fjärilsim flickor 13 o yngre
24 100 bröst pojkar 13 o yngre
25 200 bröst flickor 15-16
26 100 ryggsim pojkar 15-16
27 4x100 frisim flickor 14 o yngre

Pass 4 Söndag

29 400 frisim pojkar 15-16
30 100 frisim flickor 15-16
31 200 rygg pojkar 14
32 200 medley flickor 14
33 200 rygg pojkar 15-16
34 100 bröst flickor 15-16
35 200 medley pojkar 13 o yngre
36 400 frisim flickor 13 o yngre
37 100 fjäril pojkar 15-16
38 400 medley flickor 15-16
39 200 bröst pojkar 14
40 800 frisim flickor 14
42 4x100 medley flickor 16 o yngre

Pass 5 Söndag

43 400 frisim flickor 15-16
44 100 frisim pojkar 15-16
45 200 rygg flickor 14
46 200 medley pojkar 14
47 100 rygg flickor 13 o yngre
48 100 frisim pojkar 13 o yngre
49 200 rygg flickor 15-16
50 100 bröst pojkar 15-16
51 200 bröst flickor 14
52 800 frisim pojkar 14
53 100 bröst flickor 13 o yngre
54 100 fjäril pojkar 13 o yngre
55 100 fjäril flickor 15-16
56 400 medley pojkar 15-16
58 4x100 frisim pojkar 14 o yngre