

# SWIM OPEN STOCKHOLM, 5- 8/4 2018

<b>Ledare</b>	Håkan H. Mobilnummer: 070 - 524 35 70. Danne M. 073 – 320 01 00
<b>Avresa och transporter</b>	Se schema längre ner.
<b>Kostnad</b>	Klubben tar en större del än normalt på denna tävling. Normalt pris enligt de nya taxorna skulle varit 2400:- för hela tävlingen. Se efter ert namn hur mycket ni betalar. Faktura skickas ut av NKK.
<b>Logi</b>	<b>Quality Hotel Nacka (som alltid i Stockholm). Rumsfördelning, se nedan.</b>
<b>Mat</b>	Middag på hotellet. <b>Lunch: Eftersom försökspassen kommer vara väldigt långa och ni simmar på väldigt olika tider, så kommer ni att få gå och äta luncherna själva. Se till att ni har med er pengar för detta. Vi har dragit av 90:-/lunch på er kostnad, räknat på att ni äter lunch varje dag ni är där och tävlar.</b>
<b>Bassäng</b>	Eriksdalsbadet, 50m. 10 banor i försöken, 8 banor i finalerna.
<b>Insim</b>	Onsdag: 12-18. Tävlingsdagarna: 8.00-9.15 samt 14.30-16.15 i tävlingsbassängen.
<b>Tävling</b>	<b>FÖRSÖK: 09.30. B/C-finaler: 16.30 A-finaler: 18.00-20.00</b> I försöken kör de fem bästa heaten i varje gren först, sedan börjar det om med gren ett och resterande heat i varje gren. Så ligger ni topp 50, så kör ni på den tidiga delen av passet. Inom parantes på era grenar ser ni var ni ligger i den preliminära startlistan. De 24 bästa simmar på finalpassen i A-, B- och C-finaler. <b>OBS! B- och C-finalerna börjar tidigare.</b>
<b>Landslag</b>	Denna tävling är enda kvaltillfället till: EM i Glasgow 3-9/8. Senior YOG i Argentina 6-18/10 Fl. o po. 00-03. EJM i Helsingfors 4-8/7 Fl. 01-04, Po. 00-03 NUM i Norge 7-8/7. Fl. 03-05, Po. 02-04

NAMN (10)	Bet	Torsdag försök	Fredag försök	Lördag Försök	Söndag Försök
Axel	510				50 br. (110)
Ebba BH	510	200 fr. (119)			
Ella	930		50 br. (84)	200 br. (63)	100 br. (83)
Emil	930	200 ry. (52)	50 ry. (74)	100 ry. (63)	
Eric	930	50 fj. (186)	100 fj. (118)	200 fj. (70)	
Hampus	-	50 fj. (57)	100 fj.(42), 50 ry. Res.	200 fj. (23)	200 me (156 )
John	930		200 fr. (130)	100 fr. (146)	50 fr (136)
Klara E	930	50 ry. (64)	100 ry. (60)	200 ry. (32)	
Sara W	-	50 fj. (120)	50 br. (25)	200 br. (30)	100 br. (35)
Victor	930	50 fj. (105)	50 ry. (63)	100 ry. (73)	

**Avresa och transporter. Röd text = fråga till era föräldrar.** Hör av er till Håkan på sms: 070 – 524 35 70, om ni kan köra, annars måste de åka tåg.

### DIT:

Onsdag 4/4. Avresa 14.00 från NKK´s kansli. Minibussen: Håkan, Sara, Eric, Hampus, Klara E, Ebba och Victor.

Emil och Danne åker själva från Katrineholm.

Torsdag 5/4. Avresa 12.30. Kjell B. tar Ella och John. Ni åker direkt till badet för insim.

Lördag 7/4. **Axel. Tåg, förälder ?**

### HEM:

Torsdag 5/4. **Ebba Tåg, förälder ?**

Lördag 7/4. Eric, Klara E och Victor. **Föräldrar / tåg ?**

Emil åker själv till Katrineholm

Söndag 8/4. Minibussen: Håkan, Hampus, Axel, Sara och Ella. John åker själv hem.

Danne åker själv till Katrineholm.

### Rumsfördelning:

Enkelrum Håkan on-sö / Danne on-sö

### Dubbelrum

Sara Onsdag-söndag Klara E on-lö

Ella torsdag – söndag Ebba BH on-to

### 3 bäddsrum

Emil on-lö

Axel lö-sö

Eric on-lö

John to-sö

Victor on-lö

Hampus on-sö

### Grenordning

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

FÖRSÖK 09.30

200m Bröstsimsim D

200m Frisimsim H

200 m Medley D

200m Medley H

200m Frisimsim D

100m Fjärilsimsim D

100m Frisimsim H

100m Frisimsim D

400m Frisimsim H

100m Bröstsimsim H

50m Frisimsim D

50m Frisimsim H

50m Ryggsimsim D

400m Medley D

200m Fjärilsimsim H

100m Bröstsimsim D

200m Ryggsimsim H

100m Fjärilsimsim H

200m Bröstsimsim D

50m Bröstsimsim H

50m Fjärilsimsim D

100m Ryggsimsim D

400m Medley H

200m Fjärilsimsim D

50m Fjärilsimsim H

50m Ryggsimsim H

200m Ryggsimsim D

800m Frisimsim H

1500m Frisimsim D

50m Bröstsimsim D

100m Ryggsimsim H

800m Frisimsim D

1500m Frisimsim H

400m Frisimsim D

De fem snabbaste heaten i varje gren kommer att simmas i början av morgonpassen. Övriga heat kommer sedan att avverkas i vanlig ordning.

Alla 800 och 1500 frisimsheat förutom finalheatet simmas sist i försökspasset.

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

B och C FINALER 16.30 (Måndag 16.00)

200m Bröstsimsim H C/B

200m Frisimsim H C/B

200 m Medley D C/B

200m Medley H C/B

200m Frisimsim D C/B

100m Fjärilsimsim D C/B

100m Frisimsim H C/B

100m Frisimsim D C/B

400m Frisimsim H C/B

100m Bröstsimsim H C/B

50m Frisimsim D B/C

50m Frisimsim H C/B

50m Ryggsimsim D C/B

400m Medley D C/B

200m Fjärilsimsim H C/B

100m Bröstsimsim D C/B

200m Ryggsim H C/B

100m Fjärilsimsim H C/B

200m Bröstsimsim D C/B

50m Bröstsimsim H C/B

50m Fjärilsimsim D C/B

100m Ryggsimsim D C/B

400m Medley HC/B

200m Fjärilsimsim D C/B

50m Fjärilsimsim H C/B

50m Ryggsimsim H C/B

200m Ryggsimsim D C/B

50m Bröstsimsim D C/B

100m Ryggsimsim H C/B

400m Frisimsim D C/B

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

A FINALER 18.00

200m Frisimsim D

200m Frisimsim H

200 m Medley D

200m Medley H

200m Bröstsimsim H

100m Fjärilsimsim D

100m Frisimsim H

100m Frisimsim D

50m Ryggsimsim D

100m Bröstsimsim H

50m Frisimsim D

800m Frisimsim H (snabbast heatet)

400m Frisimsim H

400m Medley D

200m Fjärilsimsim H

100m Bröstsimsim D

1500m Frisimsim D (snabbast heatet)

1500m Frisimsim H (snabbast heatet)

200m Bröstsimsim D

50m Frisimsim H

200m Ryggsimsim H

100m Ryggsimsim D

400m Medley H

800m Frisimsim D (snabbast heatet)

50m Fjärilsimsim D

100m Fjärilsimsim H

200m Ryggsimsim D

50m Bröstsimsim H

50m Fjärilsimsim H

50m Bröstsimsim D

100m Ryggsimsim H

200m Fjärilsimsim D

50m Ryggsimsim H

400m Frisimsim D

# SIMNING med FART, NKK så KLART !