



# NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB

## SUM-SIM-riksfinaler i Uddevalla, 6-9/12, 2024.

<b>Ledare</b>	Håkan (0705-243570). Danne.				
<b>Avresa</b>	Vi åker i minibussen. Avresa från kansliet, fredag kl.10.00. Vi äter lunch på vägen dit.				
<b>Mat</b>	Vi äter frukost och middag på hotellet och lunch på badet.				
<b>Kostnad</b>	SUM-SIM Riks kostar 425:-. NKK skickar faktura.				
<b>Logi</b>	Bonusgården 10 min. bilresa från badet. Rumsfördelning: Håkan /Danne /Wilmer-Benji-Oleksii				
<b>Insim</b>	Fredag: 13.00-15.30. Lördag och söndag: 7.45-8.45 samt 14.30-15.45.				
<b>Tävlings-tider</b>	Fredag: 16.00-18.40. Lördag 9.00-12.10 och 16.00-19.10. Söndag: 09.00-12.30 samt 16.00-19.30.				
<b>Övrigt</b>	OBS ! Alla åker med i minibussen dit på fredagen. Hem kan i åka med föräldrar om ni vill.				
<b>OBS!</b>	Det är annan grenordning på riksfinalen. Den går i 5 pass, med lagkapper och 1500 på fredag kväll.				
	<b>Pass 1 Fredag</b>	<b>Pass 2 Lördag</b>	<b>Pass 3 Lördag</b>	<b>Pass 4 Söndag</b>	<b>Pass 5 Söndag</b>
<b>Benji</b>			200 fj (13e)		
<b>Oleksii</b>		100 ry (13e)		200 fr (8a)	100 fr (12a)
<b>Wilmer</b>		200 br (1a).	50 br (1a)	50 fr (8a)	100 br (1a)

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

### Målsättning för NKK:

**3 medaljer.**

**Topp 25 i klubbstriden.**

**SIMNING med FART NKK så KLART !**

