**Ljungbycupen  
Måndagen 21 Oktober 2024**

Ljungbycupen är en hemmatävling där man kan utmana sig själv genom att försöka klara olika stipulationstider. Först börjar man med 25 m av varje simsätt, när man har klarat stipulationstiden för 25 m av ett simsätt så simmar man 50 m av det simsättet på nästa Ljungbycup. Varje gång får man ställa upp på 3 olika simsätt.

***Ljungbycupen är en del av träningen och jag räknar med att alla är med. Det är därför ingen vanlig träning denna dag, Ljungbycupen ersätter denna.***

Anmälan/avanmälan sker enligt nedan:

**Anmälan:**

Senast 18/10 kl. 23.55 via kallelse i Sportadmin, **OBS** skriv vilka 3 simsätt ni önskar simma.

**Exempel**: frisim, bröstsim, fjäril. Vet man med sig vilka tider man klarat sedan tidigare, exempelvis. 25-tiden för br men inte för fr och fj så anmäler jag så här: 50 br, 25 fr, 25 fj.

Är man osäker på vilka tider man klarat går det bra att skriva endast simsättet så anmäler jag utefter senaste resultatlistan från Ljungbycupen.

***Sum-Sim simmar*** 25, 50, 100 av alla simsätt + 25 UV

***Simiaden 1 simmar*** 25, 50 av alla simsätt + 25 UV (vill ni lägga till någon 100-sträcka går det bra).

Vi har infört lagkapper i slutet av varje Ljungbycup! Vilka lag ni simmar i kommer jag fördela efter jag fått in alla anmälningar.

Lagkappen vi kommer arrangera är 4x50 meter frisim.

**Avanmälan:**

Snarast möjligt till Szilard Pilcz på 072-218 2007.

**Priser:**

Medalj till alla som klarat en stipulationstid.

När en simmare klarat stipulationstiderna för 25 m på alla de 4 simsätten erhåller simmaren en plakett, det samma gäller för 50 m.

**Samling:** 16.00 inne i simhallen

**Insim:** 16.20-16.55

**Start:** 17.00

**Slut:** ca 19.00

**Tänk på:** Ta med LSS-tröja, shorts, skor, vattenflaska, mellanmål.

**Grenordning**: På nästa sida

**Gren:** **Stipulationstider:**

1. 25 m fjäril 26.0   
2. 50 m fjäril 45.0   
3. 100 m fjäril 1.25 1.18 1.10  
4. 25 m rygg 28.0  
5. 50 m rygg 52.0  
6. 100 m rygg 1.27 1.19 1. 12  
7. 25 m bröst 28.0  
8. 50 m bröst 52.0  
9. 100 m bröst 1.35 1.27 1.19  
10. 25 m fritt 25.0  
11. 50 m fritt 45.0  
12. 100 m fritt 1.13 1.07 1.01  
13. 25 m kick under vattnet (endast för Sum-Sim och Simiaden 1)