

# PM Ljungbycupen



**Måndag 18/11 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 den.**

Anmälan/avanmälan sker enligt nedan:

## **Anmälan:**

Senast 11/11 kl. 16.00 via kallelsen 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 bröstsim men inte för frisim och fjärilsim så anmäler jag så här: 50 bröstsim, 25 frisim, 25 fjärilsim.

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

Teknikskolan och Hajen får välja ett eller två simsätt om detta önskas i stället för tre simsätt.

## **Lagkapp:**

Vi arrangerar lagkapp i slutet av varje Ljungby cup! Vilka lag ni simmar i kommer jag fördela efter jag fått in alla anmälningar.

Teknikskolan och Hajen får frågan av tränare på plats om de vill delta i lagkappen.

Lagkappen vi kommer arrangera är 50 meter frisim.

**TRÄNARE:**

Alla tränare som ni har i vanlig fall på träningarna!

**Avanmälan:**

Snarast möjligt till Szilard på sms 072-218 2007.

Vid avanmälan samma dag (p.g.a. sjukdom), meddela Szilard som är på plats som tränare (telefonnummer ovan, efter hans namn)

**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 (**obligatoriskt**), LSS-shorts (**obligatoriskt**), skor, vattenflaska, mellanmål, badmössa, simglasögon, handduk.

**Grenordning:** På nästa sida

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

1. 25 m fjärl	26.0		
2. 50 m fjärl	45.0		
3. 100 m medley	1.22	1.17	1.11
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 frisim	25.0		
11. 50 m frisim	45.0		
12. 100 m frisim	1.13	1.07	1.01
13. 25 m kick under vattnet (endast för Sum-Sim och Simiaden 1)			
14. Lagkapp 50m frisim			

**VAD VI SKA SIMMA****Sum-Sim**

Saga Blomberg	50 fj, 50 ry, 50 fr
Selma Lüddeckens	50 fj, 50 ry, 100 fr
Anna Svensson	50 ry, 50, br, 50 fr
Sara Persson Schentz	50 fj, 50 ry, 50 fr
Elin Cederholm	50 ry, 50 br, 50 fr
Agnes Szeredai	50 fj, 50 ry, 50 br
Rasmus Westerlund	50 fj, 50 br, 100 fr
Enes Sirdas	50 fj, 50 br, 50 fr
Sertab Idriz	50 fj, 50ry, 50 fr
Robin Semeniuc	50 fj, 50 ry, 50 fr
Amelie Hansson	50 fj, 50 ry, 50 fr

## **Simiaden 2**

Simon Persson Schentz	50 fj, 100 me, 100 fr
Nikki Åhman Hasselbalch	50 ry, 50 br, 50 fr
Johannes Sjödin	25 ry, 25 br, 25 fr
Ella Alali	25 fj, 25 ry, 25 br
Theo Jönsson	100 me, 50 br, 100 fr
Charlize Hammarlund	50 fj, 50 fr, 100 fr
Alwa Jonasson	50 fj, 50 ry, 50 fr
Emil Westerlund	25, ry, 50 ry, 25 fr
Melissa Sirdas	25 fj, 25 br, 25 fr

## **Simiaden 3**

Wilmer Eliasson	25 ry, 25 br, 25 fr
Fanny Ström	25 ry, 25 br, 25 fr
Kevin Andersson	25 fj, 25 ry, 25 br
Justus Morus	25 ry, 25 br, 25 fr
Hjalmar Roos	25 ry, 25 br, 25 fr
Annie Löthberg	25 ry, 25 br, 25 fr

## **Teknikskolan**

Bo Brodén	25 ry, 25 br
Isak Sjödin	25 ry, 25 br
Maja Hoptasz	25 ry, 25 br
Molly Andersson	25 ry, 25 br
Noah Semeniuc	25 ry, 25 br
Vilda Jönsson	25 ry, 25 br