

PM Ljungbycupen

Måndag 16 september 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.

Lagkapp:

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

Lagkappen vi kommer arrangera är 50 meter frisim.

TRÄNARE: Alla tränare som jobbar vanligtvis med er på träningen.

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

VAD SKA VI SIMMA

Simon Petersson	50 fj.
Nike Grans	100 me, 100 br, 25 uv.
Anna Svensson	100 ry, 100 br, 100 fr.
Sara Persson Schentz	100 ry, 100 br, 100 fr.
Elin Cederholm	50 fj, 100 me, 50 br.
Agnes Szeredai	100 ry, 100 br, 100 fr.
Rasmus Westerlund	100 br, 100 fr, 25 uv.
Enes Sirdas	50 fj, 100 ry, 100 fr.
Sertab Idriz	50 fj, 100 ry, 100 fr.
Robin Semeniuc	50 fj, 100 me, 50 br.
Simon Persson Schentz	25 fj, 50 br, 50 fr.
Amelie Hansson	100 ry, 100 br, 100 fr.
Nikki Åhman Hasselbalch	50 fj, 50 br, 50 fr.
Johannes Sjödin	50 ry, 25 br, 50 fr.
Ella Alali	25 fj, 50 ry, 50 br.
Theo Jönsson	50 ry, 25 br, 50 fr.
Charlize Hammarlund	50 fj, 50 br, 50 fr.
Elsa Elisson	25 fj, 25 br, 50 fr.
Alwa Jonasson	25 ry, 50 br, 50 fr.
Emil Westerlund	50 ry, 25 fr.
Melissa Sirdas	25 ry, 25 br, 25 fr.
Agnes Ericsson-Brodde	25 ry, 25 br.
Isak Sjödin	25 ry, 25 br.
Lucas Holmgren	25 ry, 25 br.

Molly Andersson	25 ry, 25 br, 25 fr.
Noah Semeniuc	25 ry, 25 br.
Victor Holmgren	25 ry, 25 br.
Vilda Jönsson	25 ry, 25 br.