



*Karlshamns Simklubb har
nöjet att få bjuda in till*

AAK

Cup 2013

Söndagen 3 mars

Födda	Klass	Frisim	Bröst	Rygg	Fjäril	Medley
15 år o äld	A	100	100	100	100	
13 - 14	B	100	100	100	100	
12 år o yng	C	100	50	50	50	
Lagkapper (mixade lag)						
15 år o äld	A	4*100				4*100
13 -14	B	4*100				4*100
12 år o yng	C	4*50				4*50
I de mixade lagen ska det ingå två flickor resp två pojkar, yngre simmare får ingå						

www.simklubben.nu

Anmälan	Ska i första hand göras med WinGrodans anmälningsfil. Grenfil kommer att finnas på KSK:s hemsida (www.simklubben.nu). Anmälningsfiler skall vara KSK tillhanda senast söndagen den 17/2 2013 . Efteranmälningar i mån av plats till en kostnad av 100:- per start. Vi förbehåller oss rätten till strykningar vid för stort deltagarantal. E-post: kansli.simklubben@telia.com
Anmälningsavgift	Anmälningsavgift är 60 kr per individuell start och 75 kr per lag. Vid anmälan på lista tillkommer 10 kr per start resp lag.
Startlista	Kommer att finnas på vår hemsida senast fredagen den 22/2 2013. Startavgiften sätts in på BG 5424-1179 i samband med att ni fått startlistan via mail.
Strykningar o.d.	Per e-post senast lördagen 2/3 kl 12.00 till Kansli.simklubben@telia.com Endast sena strykningar på tävlingsdagen senast 1 timme före resp pass Lagkapslista lämnas till sekretariatet senast kl 8.00 för fm-passet och innan lunch-pausen för em-passet.
Livetiming	Tävlingen kommer att kunna följas via www.livetiming.se .
Priser	De tre bästa i varje gren erhåller medaljer. I lagkapparna medaljer till de tre bästa lagen. Deltagare som slår tävlingsrekord i de individuella grenarna erhåller ett presentkort värt 500:-.
Mat	Mat kommer att erbjudas på rest. Amica. Kostnad 80 kr/port. Anmäl antal portioner i samband med ordinarie anmälan. Specialkost kan ordnas, men måste anmälas i samband med anmälan. OBS! Då många glömmar mat och andra vill köpa till, vänligen meddela även om ni inte önskar mat.
Bassäng	25m bassäng med 7 banor. Elektronisk tidtagning.
Frågor	Säkrast på mail till kansli.simklubben@telia.com Info om mobilnr till sekretariat och tävlingsledning kommer att läggas ut på hemsidan.

Varmt välkomna till oss hälsar KSK!

www.simklubben.nu

Grenordning AAK Cup

Söndagen den 3 mars 2013

Insim: Pass 1 kl. 8,00 - 8,45

Pass 2 kl. 14.00 - 14,45

PASS 1 START 09.00					PASS 2 START 15.00				
Gren	Distans	Simsätt	Kön	Åldersklass	Gren	Distans	Simsätt	Kön	Åldersklass
1	100	frisim	pojkar	C	16	50	ryggsim	pojkar	C
2	100	frisim	flickor	C	17	50	ryggsim	flickor	C
3	100	frisim	pojkar	B	18	100	ryggsim	pojkar	B
4	100	frisim	flickor	B	19	100	ryggsim	flickor	B
5	100	frisim	pojkar	A	20	100	ryggsim	pojkar	A
6	100	frisim	flickor	A	21	100	ryggsim	flickor	A
7	50	bröstsims	pojkar	C	22	50	fjärilsim	pojkar	C
8	50	bröstsims	flickor	C	23	50	fjärilsim	flickor	C
9	100	bröstsims	pojkar	B	24	100	fjärilsim	pojkar	B
10	100	bröstsims	flickor	B	25	100	fjärilsim	flickor	B
11	100	bröstsims	pojkar	A	26	100	fjärilsim	pojkar	A
12	100	bröstsims	flickor	A	27	100	fjärilsim	flickor	A
13	4*50	medley	mix	C	28	4*50	frisim	mix	C
14	4*100	medley	mix	B	29	4*100	frisim	mix	B
15	4*100	medley	mix	A	30	4*100	frisim	mix	A

**I de mixade lagen ska det ingå två flickor samt två pojkar,
yngre simmare får ingå**

Klass A = 15 år och äldre, Klass B = 13 och 14 år, Klass C = 12 och yngre

www.simklubben.nu

Rekord t.o.m 2012

AAK Cup

Gren	Diciplin	Rekordhållare	Klubb	Tid	År
1	100 m frisim herrar C	Valter Magnusson	Kristianstad SLS	1.03.38	-91
2	100 m frisim damer C	Malin Gustavsson	Lönsboda SS	1.04.00	-82
3	100 m frisim herrar B	Valter Magnusson	Kristianstad SLS	56.62	-93
4	100 m frisim damer B	Malin Ulveklint	Karlskrona SS	59.50	-88
5	100 m frisim herrar A	Tommy Werner	Karlskrona SS	49.16	-94
6	100 m frisim damer A	Sandra Steffensen	Trelleborgs SS	56.26	-99
7	50 m bröstsim herrar C	Torbjörn Jacobsson	Växjö SS	34.41	-93
8	50 m bröstsim damer C	Elinor Gärdebring	Karlshamns SK	37.21	-04
9	100 m bröstsim herrar B	Filip Rudin	Trelleborgs SS	1.11.09	-99
10	100 m bröstsim damer B	Emma Igelström	Karlshamns SK	1.14.79	-94
11	100 m bröstsim herrar A	Ulf Gladher	Karlskrona SS	1.04.49	-92
12	100 m bröstsim damer A	Emma Igelström	Karlshamns SK	1.10.22	-95
13	4*50 m medley mix C	-	Kristianstad SLS	2.20.81	-92
14	4*100 m medley mix B	-	Kristianstad SLS	4.43.42	-93
15	4*100 m medley mix A	-	Karlskrona SS	4.09.79	-94
16	50 m ryggsim herrar C	Torbjörn Jacobsson	Växjö SS	34.67	-93
17	50 m ryggsim damer C	Annika Berggren	Karlskrona SS	34.30	-82
18	100 m ryggsim herrar B	Giorgios Boz	Kristianstad SLS	1.07.58	-06
19	100 m ryggsim damer B	Emelie Olsson	Trelleborgs SS	1.07.41	-99
20	100 m ryggsim herrar A	Daniel Lönnberg	Växjö SS	56.57	-93
21	100 m ryggsim damer A	Carin Olsson	Karlshamns SK	1.05.16	-09
22	50 m fjärilsim herrar C	Torbjörn Jacobsson	Växjö SS	32.89	-93
23	50 m fjärilsim damer C	Anna Hällkvist	Karlskrona SS	32.06	-93
24	100 m fjärilsim herrar B	Jesper Hjerstrand	Kristianstad SLS	1.03.99	-06
25	100 m fjärilsim damer B	Karolina Ydermark	Ljungby SS	1.07.50	-91
26	100 m fjärilsim herrar A	Daniel Lönnberg	Karlskrona SS	56.16	-93
27	100 m fjärilsim damer A	Sandra Steffensen	Trelleborgs SS	1.03.33	-99
28	4*50 m frisim mix C	-	Kristianstad SLS	2.04.54	-91
29	4*100 m frisim mix B	-	Kristianstad SLS	4.07.49	-93
30	4*100 m frisim mix A	-	Trelleborgs SS	3.44.13	-99

Klass A = 15 år och äldre, Klass B = 13 och 14 år, Klass C = 12 och yngre

www.simklubben.nu