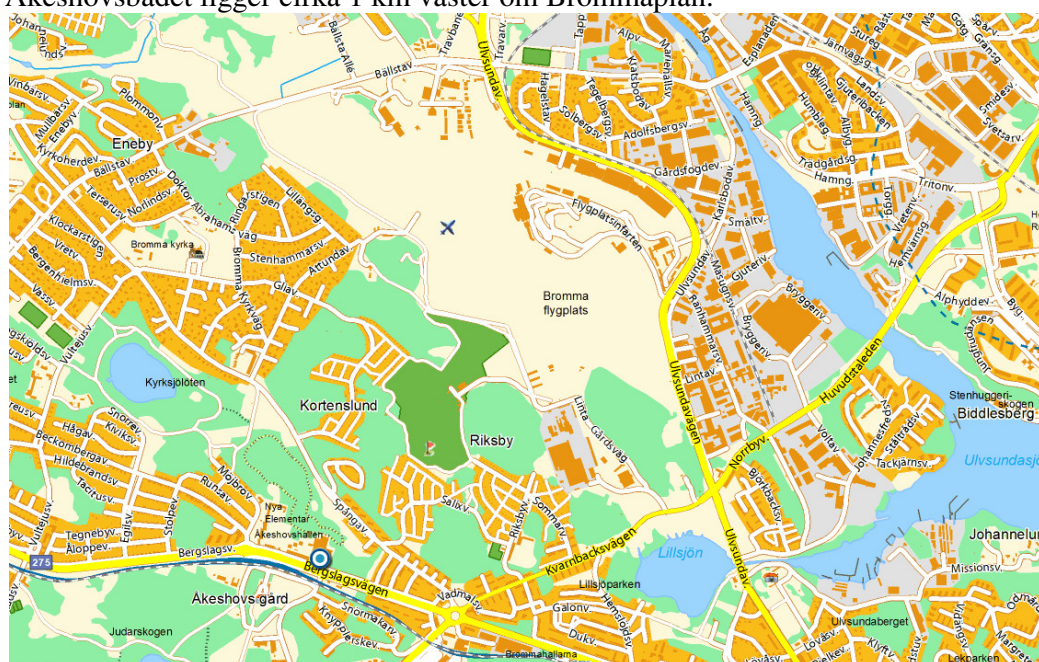




Kanaan Cup i Åkeshov den 3 februari 2013

- Ledare** Daniel Carlsson (073-932 3419) och Jonas Strömbäck (070-373 6659)
- Tider** Pass 1: Insim kl. 08.00 - start kl. 09.00
Pass 2: Insim kl. 14.00 - start kl. 15.00
- Samling** Senast 5 minuter före insim på bassängkanten.
- Återbud** Återbud eller sen ankomst ska anmälas så fort det går.
- Bassäng** 6x25meter, elektronisk tidtagning. Tävlingen går att följa på www.livetiming.se
- Ta med** Din simutrustning (extra handduk, baddräkt och simglasögon är bra att ha), vattenflaska, gymnastikskor, träningsoverall, frukt och matsäck samt något Täby Sim-plagg. Hänglås till skåp.
- Tänk på** Ordentliga insim (>800 meter) och uppvärmningar (15 minuter). Intensiv uppvärmning sista minuten före start för att höja pulsen, få fart på blodet och göra kroppen redo. Glöm inte att bada av!
- Mer info** Inbjudan, startlista, tävlingsinfo och resultat publiceras på: www.kanaan.se
- Övrigt** Tävlingen genomförs i Åkeshovsbadet, Bergslagsvägen 60, Bromma. Åkeshovsbadet ligger cirka 1 km väster om Brommaplan.





Grenordning

Pass 1 Söndagen den 3/2 KL.09.00

Gren	1	4x50m FRITT	F	C - E
	2	4x50m FRITT	P	C - E
	3	4x50m FRITT	F	A - B
	4	4x50m FRITT	P	A - B
	5	50m RYGG	F	C - E
	6	50m RYGG	P	C - E
	7	100m RYGG	F	A - B
	8	100m RYGG	P	A - B

Prisutdelning

	9	50m FJÄRIL	F	C - E
	10	50m FJÄRIL	P	C - E
	11	100m FJÄRIL	F	A - B
	12	100m FJÄRIL	P	A - B
	13	4X50m MEDLEY	F	C - E
	14	4X50m MEDLEY	P	C - E
	15	4X50m MEDLEY	F	A - B
	16	4X50m MEDLEY	P	A - B

Prisutdelning

Pass 2 Söndagen den 3/2 KL.15.00

Gren	17	4x50m MIX FRITT	2P/2F	C - E
	18	4x50m MIX FRITT	2P/2F	A - B
	19	50m BRÖST	F	C - E
	20	50m BRÖST	P	C - E
	21	100m BRÖST	F	A - B
	22	100m BRÖST	P	A - B

Prisutdelning

	23	50m FRITT	F	C - E
	24	50m FRITT	P	C - E
	25	100m FRITT	F	A - B
	26	100m FRITT	P	A - B

Prisutdelning

	27	KANAAN CUP Pokalen 8 x 50 MIX FRITT	4P/4F	Öppen Klass
--	----	-------------------------------------	-------	-------------

Åldersklasser :

A: 17 år och äldre	(födda 1996 och tidigare)
B: 15 - 16 år	(födda 1997 och 1998)
C: 13 - 14 år	(födda 1999 och 2000)
D: 11 - 12 år	(födda 2001 och 2002)
E: 10 och yngre	(födda 2003 och tidigare)