

Tävling: **Copenhagen AL Sydbank Cup 2026**

Datum: 29-31/5 2026

Adress: Bellahøj Svømmestadion Bellahøjvej 1-3 2700 Brønshøj

Plats: [Bellahøj Svømmestadion](#)

Tränare

Ansvarig Alice Skoglund

0761885413

Tränare Jessiica, Torsten, Vilma

Startlista: [Swimify - Copenhagen AL Sydbank Cup 2026](#)

Följ länke där kan se ett preliminärt tidsschema från swimify när varje gren går!

Mat: Vi lämnara godis och sötsaker hemma. Återhämtningsmål så som mackor, frukt, yoghurt och liknande är bättre att ha med!

Klädsel: VNSK profilkläder

VNSK Badmössa

ANMÄLNINGAR: Pågrund av högt deltagar antal har samtliga klubbar behövt reducera antalet anmälningar. Därtill även vi, ser något helt konstigt ut hör av dig till Alice!

FINALPASS: Går man till final får man lov att delta på finalpasset! Sliver och Guld = Går man till final får man lov att stanna kvar under lunchen och simma sin final på eftermiddagen. Vi förväntar oss att SumSimmarna hejar på sina kompisar på Lördag Em! På söndagen är det ok att åka när man har tävlat på sitt sista lopp!

Boende: Vi komemr att bo på A&O Hostel Nørrebro

Adress: [Tagensvej 135-137 , Kopenhagen/DK](#)

Guld bor fredag till lördag Sumsim bor från fredag till söndag.

Ta med handduk och sängkläder (lakan, örngott osv, EJ sovsäck)

RUMMEN MEDDELAS PÅ PLATS

Mat För de simmarna som bor över serveras det middag och hotellfrukost på boendet. Lunch tas med från boendet i en lunchbox, guld får alltså detta till lördagen och sumsim både lördag och söndag. Vill man äta mer ä det som finns i lunchboxen ((2 sandwiches, 1

Vid återbud kontakta ANSVARIG snarast

NU KÖR VI!!!

	Pass 1 FREDAG EM	Pass 2 LÖRDAG FM	Pass 3	Pass 4 SÖNDAG FM	Pass 5
SAMLING I SIMHALLEN	15:15	07:45	FINALPASS		FINALPASS
Insim	15:15-16:50	07:30-08:50	15-16:20	07:30-08:50	15-16:20
Första Start	17:00	09:00	16:30	09:00	16:30

Grenar	1-12	13-26	7-27 (ej i ordning samt 11-12)	28-41	28-42+3-6
Allie Andersson	3, 9	23		28, 38	
Alma Andersson		19, 23			
Elvis Birde		20, 24			
Ludvig Björkstrand		18, 24			
Saga Broman		19, 23			
Edvin Carlnevik	4, 6, 10	20, 24			
Eugenia Ekelund	3, 7, 9	19, 23			

Siri Emilsson		19, 23			
Vera Emilsson	3, 9	15, 23		28, 40	
Athena Forsberg	3, 5, 7	19, 23			
Maximilian Fryklund	4, 8	16, 20, 24		39	
Max Gauld	4, 6, 8	20, 24			
Ieo Granat	4, 10	20, 24			
Viola Gustafsson	3, 5, 9	19, 23			
Axel Hulteberg	4, 10	14, 24		37, 39	
Eric Hulteberg	4, 6, 10	20, 24			
Oscar Ifversen	4, 10	16, 24		37, 39	
Lima Jeppson	3, 7, 9	21, 23			
Alva Kihlberg Persson	3, 5, 7	19, 23			
Thea Kihlberg Persson		19, 23			
Julia Lundahl	5, 9	15, 19, 23		36	
Linnea Lyden		19, 23			
Märta Mars	3, 5, 9	19, 23		32, 38	
Selma Möller	3, 7	21, 23		28, 38	
Nikki Nillund	3, 7, 9	21, 23			
Kenza Nilsson	3, 5, 9	19, 23			
Julia Olsson Mårtenssom	1, 7	21, 23		38, 40	
Alva Persson		15, 23			
Emmi Persson		19, 23			
Joel Ralling		20, 24			
Philip Ralling	6, 8, 12	16, 22		29, 37	
Liv Renlund	5, 9, 11	13, 23		28, 36	
Siri Renlund		19, 23, 25			
Astrid Simonsson	1, 3, 7	21, 23		28, 40	
Stella Sjöberg	5, 7, 9	15, 19		28, 36	
Bill Sjögren		18, 24			
Alexander Smith Monlar		16, 24			
Elise Sögaard		19, 23			
Hebbe Stenskepp	4, 10	16, 24		37, 39	
Siri Stierna		17, 23			
Charlie Thente	4, 6, 10	20, 24			
Malou Zabel	3, 5, 9	19, 23			
Marius Ziegler		24, 26			

FREDAG

1/2	400 fri (max 3 heat)	finale	Åben klasse				
3/4	50 fri	indledende	X	X	X	X	
5/6	50 bryst	indledende	X	X	X	X	

7/8	50 ryg	indledende	X	X	X	X	
9/10	50 fly	indledende	X	X	X	X	
11/12	400 IM (max 3 heat)	finale	Åben klasse				

LØRDAG MORGEN

13/14	200 fly	indledende	Gr. 1 + 2 sammen				
15/16	200 IM	indledende	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 sammen		
17/18	50 ryg	indledende					X
19/20	100 bryst	indledende	X	X	X	X	X Direkte finale
21/22	200 ryg	indledende	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 sammen		
23/24	100 fri	indledende	X	X	X	X	X
25/26	50 fly	indledende					X

LØRDAG FINALER

19/20	100 bryst	finale	X	X	X	X	
21/22	200 ryg	finale	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 sammen		
25/26	50 fly	finale					X
9/10	50 fly	finale	X	X	X	X	
23/24	100 fri	finale	X	X	X	X	X
13/14	200 fly	finale	Gr. 1 + 2 sammen				
17/18	50 ryg	finale					X
7/8	50 ryg	finale	X	X	X	X	
15/16	200 IM	finale	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 sammen		
27	4x50 HM, mix	finale	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 + 5 sammen		

SØNDAG MORGEN

28/29	100 ryg	indledende	X	X	X	X	X
30/31	50 bryst	indledende				X	X
32/33	200 bryst	indledende	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 sammen		
34/35	50 fri	indledende					X

36/37	100 fly	indledende	X	X	X	X	
38/39	200 fri	indledende	Gr. 1 + 2 sammen		Gr. 3 + 4 sammen		
40/41	800/1500 fri (max 2 heat)	finale	Åben klasse				