



# Inbjudan till ENA CUPEN

SPONSORED BY **SWOOSH**

Den 45:e upplagan sedan starten 1980. 1 år med masters-grenar!

- Datum:** Lördagen den 5 september 2026.
- Tävlingsplats:** Pepparrottsbadet, Husbergsgatan 1, Enköping. 25m bana. Eltidtagning.
- Tider:** Pass 1: Insim klockan 08:00-08:50. Tävlingsstart klockan 09:00  
Pass 2: Fritt insim under pausen. Tävlingsstart ca 2 timmar efter första passets slut.
- Anmälan:** Gästande klubbar anmäler senast 28 augusti 2026 via Tempus Anmälan. Efteranmälningar kan göras via Tempus Anmälan i mån av plats, senast 1 september 2026 mot dubbel avgift. Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet starter.
- Startavgift:** Individuell start: 80 kr. Lagkapstart 100 kr. Debitering från startlistan. DNS debiteras med 300 kr/start, gäller ej simmare i klass E om dialog mellan tränare/ledare och sekretariatet/tävlingsledningen hållits i någon av de utannonserade pauser under tävlingsdagen.
- Strykningar:** Strykningar till förmiddagspasset sker via Swimify Coach-app senast 1 timme före start av pass 1. Strykningar till eftermiddagspasset sker senast 30 minuter efter avslut av pass 1.
- Resultatlistor:** Kommer finnas tillgängliga på Swimify Livetiming. Åldersklass A-D samt MASTERS-klasserna presenteras med placering. Åldersklass E presenteras i bokstavsordning.
- Åldersklasser:**
- |         |  |
|---------|--|
| A       | 16 år och äldre (födda 2010 och tidigare)                              |
| B       | 15 år (födda 2011)   |
| C       | 14 år (födda 2012)   |
| D       | 13 år (födda 2013)   |
| E       | 12 år och yngre mixed (födda 2014 och senare)                          |
| MASTERS | Åldersindelning i enligt simförbundet riktlinjer, från 25 år och uppåt |
- Mixedlagkappen, gren 19, består av 2 flickor och 2 pojkar i valfri ordning från åldersklass A-D**
- Priser:** Åldersklass A-D samt MASTERS-klasserna: Medaljer till de tre främsta i respektive gren/åldersklass  
Åldersklass E: Deltagarmedaljer till simmare 12 år och yngre.

**Startlista:** Anslås på Swimify.

**Omklädning:** Nyckelarmband för inpassering och skåp. Borttappat nyckelarmband debiteras. Dela gärna skåp om nödvändigt. Arrangören ansvarar ej för förlorade saker. Simmare och ledare passerar genom ordinarie badhusentré. Publik hänvisar till särskild publikentré. Mer info i PM.

**Försäljning:** Arrangörsklubben tillhandahåller försäljning av dryck och tilltugg i anslutning till simbassängen. Lotteri med möjlighet att vinna fina priser. Pepparrottsbadets café håller öppet som vanligt.

**Funktionärer:** Vi tar gärna emot funktionärshjälp från gästande klubbar, anmäl er via [tavling@simklubbenena.se](mailto:tavling@simklubbenena.se)

**Upplysningar:** [tavling@simklubbenena.se](mailto:tavling@simklubbenena.se)

**Övrigt:** Då denna tävling för första gången arrangeras även med några MASTERS-grenar förbehåller arrangören sig rätten att begränsa antalet MASTERS-startar (i första hand), om det skulle visa sig att tävlingsdagen annars skulle bli för lång.

### Grenordning:

#### Tävlingspass 1

50.	50 m Frisim	Herrar	MASTERS
51.	50 m Frisim	Damer	MASTERS
1.	25 m Fjärilskick	Damer	A-B, C-D *
2.	25 m Fjärilskick	Herrar	A-B, C-D *
3.	25 m Fjärilskick Mixed	E *	
4.	100 m Frisim	Damer	A, B, C, D
5.	100 m Frisim	Herrar	A, B, C, D
6.	100 m Frisim	Mixed	E
Prisutdelning gren 1, 2, 4, 5 och 50-51			
7.	50 m Ryggsim	Damer	A, B, C, D
8.	50 m Ryggsim	Herrar	A, B, C, D
9.	50 m Ryggsim	Mixed	E
10.	100 m Bröstsims Damer	A, B, C, D	
11.	100 m Bröstsims	Herrar	A, B, C, D
12.	100 m Bröstsims Mixed	E	
Prisutdelning gren 7, 8, 10 och 11			
13.	50 m Fjärilsim	Damer	A, B, C, D
14.	50 m Fjärilsim	Herrar	A, B, C, D
15.	50 m Fjärilsim	Mixed	E
16.	200 m Medley	Damer	A, B, C, D
17.	200 m Medley	Herrar	A, B, C, D
18.	100 m Medley Mixed	E	
19.	4x50m Medley Mixed	A-D	
52.	50 m Ryggsim	Herrar	MASTERS
53.	50 m Ryggsim	Damer	MASTERS
Prisutdelning gren 13, 14, 16, 17, 19 och 52-53			

#### Tävlingspass 2

54.	50 m Bröstsims	Herrar	MASTERS
55.	50 m Bröstsims	Damer	MASTERS
20.	25 m Frisimsben	Damer	A-B, C-D *
21.	25 m Frisimsben	Herrar	A-B, C-D *
22.	25 m Frisimsben	Mixed	E *
23.	100 m Fjärilsim Damer	A, B, C, D	

24.	100 m Fjärilsim	Herrar	A, B, C, D
25.	100 m Fjärilsim	Mixed	E
Prisutdelning gren 20, 21, 23, 24 och 54-55			
26.	100 m Ryggsim	Damer	A, B, C, D
27.	100 m Ryggsim	Herrar	A, B, C, D
28.	100 m Ryggsim	Mixed	E
29.	50 m Bröstsims	Damer	A, B, C, D
30.	50 m Bröstsims	Herrar	A, B, C, D
31.	50 m Bröstsims	Mixed	E
Prisutdelning gren 26, 27, 29 och 30			
32.	50 m Frisim med fenor	Damer	A-B, C-D *
33.	50 m Frisim med fenor	Herrar	A-B, C-D *
34.	50 m Frisim med fenor	Mixed	E *
35.	4x50 m Frisim	Damer	A-D
36.	4x50 m Frisim	Herrar	A-D
56.	50 m Fjärilsim	Herrar	MASTERS
57.	50 m Fjärilsim	Damer	MASTERS
Prisutdelning gren 32, 33, 35, 36 och 56-57			

*X-Y innebär sammanslagen åldersklass. X, Y innebär att åldersklasserna delas upp i resultatlistan.*

**\*Förutsättningar för specialgrenarna:**

- 25m fjärilskick** Start i vattnet med en hand på ryggstarten eller kanten, medan den andra handen är utsträckt framåt. Båda fötterna på kaklet. Max 15m uv. fjärilskick i streamline. Ingen platta. Målgång med två händer i kaklet.
- 25m frisimsben** Crawlben i streamline. I övrigt samma som ovan.
- 50m frisim med fenor** Start från pall. "Normala" träningsfenor. Egna simfenor rekommenderas. Ett litet antal fenor i blandade storlekar finns att låna. Simmare från arrangörsklubben har "första tjing" att låna.

## En jordnötsfri simtävling



**Tack för visad hänsyn**

**Varmt välkomna till Enköping!**