



Veckobrev 46

LGSS A/B-grupp

Hej!

Sum-Sim Region 2023 är härmed avklarat och OJ vilka fina(!) resultat vi har fått. Siri simmade hem ett GULD på 100 fj (åldersrekord), en fjärdeplats på 200 fj (dessutom 2:a reserv till USM), 2 DM-kval samt en mängd fina pers. Carl persade stort på både 100 och 200 bröstsim, även pers på 100 fr. Även Markus fick till ett stort antal fina pers, däribland första gången under 30 på 50fr. Benjamin persade 6 sekunder på 100 br. Vi tar därmed med oss 100% pers och roliga minnen. (Mer info finns på Instagram)

Men tävlingarna är inte helt slut än, för första helgen i december är det Höstsimiaden i Stenungsund. Det är en tävling för 12 år och yngre. Än så länge vet vi om att Oliver ska dit, men självklart hade det varit kul om fler hänger med. Publicerar inbjudan för intresserade.

På söndag vill vi att så många som möjligt kommer på träningen, även ta med sig tävlingsbadbyxor/tävlingsbaddräkt. Vi har planerat en rolig grej (tränarna bjuder även på fika)

Under höstens tävlingar har jag nu skrivit in massa av vårens tävlingar som vi rekommenderar, kul om ni åker på så många som möjligt. Vi rekommenderar framförallt Bockstensdoppet i juli, där det är riktigt mysigt om familjerna åker med (vi planerar nämligen lite kvällsaktiviteter där).

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 46

Mån 13/11 Uppvärmning 17:30
Tis 14/11 Uppvärmning 19:15
Ons 15/11 Uppvärmning 17:30
Tors 16/11 Uppvärmning 18:15
Fre 17/11
Lör 18/11
Sön 19/11 Uppvärmning 17:30

Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **19:45 - 21:15** Lilly
Simning **18:00 - 19:30** Elias
Simning **18:45 - 20:30** Elin
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Höstens tävlingar

Höstsimiaden	2/12	Sista anmälan 19/11
Klubbdoppet	10/12	Anmälan på plats

Vårens tävlingar

UGP 1 Skövde	27-28/1	Sista anmälan ? (25m)
Nuss Äldre Jönköping (16+år)	2-4/2	Sista anmälan ? (25m)
Nuss Yngre Borås (13-15år)	3-4/2	Sista anmälan ? (25m)
Borås Craft Meet	24-25/2	Sista anmälan ? (50m)
US Cupen Uddevalla	2/3	Sista anmälan ? (25m)
Sandaredssimmet	2-3/3	Sista anmälan ? (25m)
UGP 2 Varberg	9-10/3	Sista anmälan ? (50m)
Stockholm Swim Open	5-8/4	Sista anmälan (50m)
Kungsbacka Spring Meet	12-14/4	Sista anmälan (50m)
Ullberstrofén Göteborg	26-28/4	Sista anmälan (50m/25m)
Rosenlundsbadet Sprint	26-28/4	Sista anmälan (50m)
UDM Halmstad (13-14år)	5/5	Sista anmälan (25m)
Mölndal Open	18-19/5	Sista anmälan (50m)
DM/JDM Varberg	1-2/6	Sista anmälan (50m)
Laxaleken Halmstad	7-9/6	Sista anmälan (50m)
Trollhättan Meet	8-9/6	Sista anmälan (50m)
Sjöstaden Mariestad Meet	8-9/6	Sista anmälan (50m)
Bockstensdoppet Varberg	5-7/7	Sista anmälan (50m)
Sum-Sim (USM) Sundsvall	10-14/7	Sista anmälan (50m)

Tävlingar med kvaltider

Åldersrekord 2023

Damer 15 år (50m)

Siri Karlsson	50 fj	0:33.41
---------------	-------	---------

Damer 15 år (25m)

Siri Karlsson	100 fj	1:11.54
---------------	--------	---------