



Veckobrev 47

LGSS A/B-grupp

Tjenixen!

Som många kanske gissat sig till genomförde vi idag första deltävlingen i distanscupen 2023 2.0. Idag simmades 800 fr, vilket för första gången för de flesta men ni alla gjorde det riktigt bra. Därefter körde vi även igång med The Chair Challenge del 1, där dagens vinnare blev Carl. Markus tog dessvärre sista platsen den här gången vilket innebär att han bjuder på fika efter nästa veckas utmaningar. Nästa vecka ska vi dessutom genomföra nästa deltävling av distanscupen, vilket är 400 medley, så ta även då med er tävlingsdräkter och ett glatt leende.

Under höstens tävlingar har jag nu skrivit en 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 47

<i>Mån 20/11</i>	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias
<i>Tis 21/11</i>	Uppvärmning 19:15	Simning 19:45 - 21:15 Lilly
<i>Ons 22/11</i>	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 19:30 Elias
<i>Tors 23/11</i>	Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Lilly
<i>Fre 24/11</i>		Ledigt
<i>Lör 25/11</i>		Ledigt
<i>Sön 26/11</i>	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias

Höstens tävlingar

Höstsimiaden	2/12	Sista anmälan 19/11
Klubb doppet	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	15/1 (25m)
Borås Craft Meet	24-25/2	Sista anmälan	7/2 (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