



Veckobrev 48

LGSS A/B-grupp

Hej hopp!

Idag var det dags för andra delen av distanscupen 2023 2.0, där vi idag genomförde 400 medley. Carl, Oliver, Eija, Rebecka och Markus tävlade och allihop var riktigt duktiga och snabba. Dagens simningar resulterade i ett åldersrekord av Oliver! Bra jobbat:)))) Chair challenge vanns den här gången av Markus och det är Oliver som bjuder på fika nästa vecka.

Chair Challenge vinster:

Carl: I

Markus: I

Jag skulle vilja att ni bokar in kvällen datumet 17:e december då vi kommer genomföra en speciell aktivitet med er. Kanske kan det hända att vi får lite fint besök?

Benjamin har tyvärr valt att ta en paus resten av året från simningen, så därför kommer han inte att dyka upp under träningarna. Du är självklart varmt välkommen tillbaka till gruppen när du vill. Hoppas vi ses igen efter nyår.

Till helgen går höstsimiaden 2023 av stapeln i Stenungsund där Oliver tillsammans med simmare från andra grupper ska tävla, som årets sista tävling. Det ska bli kul att se hur det går för dig. STORT lycka till från oss!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 48

Mån 27/11 Uppvärmning 17:30
Tis 28/11 Uppvärmning 19:15
Ons 29/11 Uppvärmning 17:30
Tors 30/11 Uppvärmning 18:15
Fre 1/12
Lör 2/12
Sön 3/12 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** Lilly
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Höstens tävlingar

| | | |
|--------------------------|-------|------------------|
| Höstsimiaden Stenungsund | 2/12 | |
| 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 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) |
| Mölnadal 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

Herrar 12 år (25m)

Oliver Johansson 400 me 6:52.98

Damer 15 år (25m)

Siri Karlsson 100 fj 1:11.54