



Veckobrev 49

LGSS A/B-grupp

Tjenixen!

Återigen söndag och idag var det näst sista delen av distanscupen 2023 2.0: 1500 fr. Loppet resulterade i ett DM-kval av Siri samt åldersrekord av både Eija och Oliver! Bra jobbat! 😊 Dagens vinnare i the Chair Challenge är Siri och tränare Lilly kom sist och bjuder därmed på fika den 17 december (vi vill att ni kommer då!!!)

Chair Challenge vinster:

Carl: I

Markus: I

Siri: I

David och Oliver var i helgen på Höstsimiaden i Stenungsund och presterade riktigt riktigt bra. Tävlingen innebar både stora och små pers, vi är grymt stolta över er. Det innebär även att sista tävlingen för året är genomförd, så nu är det bara att träna hårt inför kommande tävlingar nästa år. Ska bli mycket spännande att se vad tävlingsåret 2024 har att erbjuda för allihop! 😊

Nästa helg är det dags för Klubbdoppet 2023, där vi även kommer att inleda tävlingarna med sista delen av distanscupen. Mer information om dagen finns på laget.se samt de papper vi delat ut till er.

Under fliken "dokument" på Laget finns nu alla uppdaterade klubb- och åldersrekord gjorda på 25-bana. Tiderna för 50-bana kommer till nästa tävlingssäsong. Även kvaltider för sommarens Sum-Sim ligger på Laget

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 49

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

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
KLUBBDOPPET 2023

Höstens tävlingar

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)
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

Sista chans till Sum-Sim kval

Åldersrekord 2023

Damer 15 år (50m)

Siri Karlsson 50 fj 0:33.41

Damer 15 år (25m)

Siri Karlsson 100 fj 1:11.54

Damer 12 år (25m)

Eija Johansson 1500 fr 26:52.52

Herrar 12 år (25m)

Oliver Johansson 400 me 6:52.98

Oliver Johansson 1500 fr 22:36.66