



Veckobrev 49

LGSS A/B-grupp

Halloj!

Idag genomfördes årets Klubbjobb, där **Carl Jannesson** och **Siri Karlsson** blev årets klubbmästare. Sista delen av distanscupen 2023 2.0 genomfördes även. Bra jobbat allihop!

Vi tränare, men framförallt jag och Lilly, vill tacka för det gångna året. Ni alla har haft en sjukt stor utveckling vilket vi tycker är jätteroligt att se. I princip bara pers på varje tävling och en stor del medaljer har vi med oss, samt även ett antal kval till större tävlingar. Men än är inte träningarna slut för detta året. Vi tränar som vanligt den här veckan, förutom söndag där vi börjar en timme tidigare. Mer info om kommande veckor kommer. Nu köttar vi hårt i vinter oså blickar vi fram mot vårens stora och roliga tävlingar.

Chair Challenge vinster:

Carl: I

Markus: I

Siri: I

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 50

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 16:30

Simning 18:00 - 20:00	Elias
Simning 19:45 - 21:15	Alva
Simning 18:00 - 19:30	Elias
Simning 18:45 - 20:30	Lilly
Ledigt	
Ledigt	
Simning 17:00 - ca.20:00	Elias, Lilly

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