



Veckobrev 51

LGSS A/B-grupp

Halloj!

Då var milen genomförd för i år, bra jobbat alla som kom! På onsdag skulle jag vilja att ni tar med er tävlingsdräkt till träningen om ni har sådana, då vi ska genomföra en kul grej. I veckan någon gång publicerar jag ett schema inför jullovet, men redan nu kan ni kolla om ni är lediga den 27/12 då vi har tänkt att genomföra en aktivitetsdag bara för A/B-gruppen.

Jag publicerar även inbjudan till UGP 1 i januari som är i Skövde den här gången, så riktigt nära och bra. Tävlingen gäller åldrarna 2007-2011. Jag och Lilly vill gärna att så många som möjligt av er åker med på tävlingen, åtminstone en av dagarna. Så kolla in inbjudan och skriv sedan till mig (Elias) om önskemål om dagar och distanser, så anmäler jag er på det som jag och Lilly tycker är lämpligt. Sista anmälan är 14 januari.

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 51

Mån 18/12	Uppvärmning 17:30
Tis 19/12	Uppvärmning 19:15
Ons 20/12	Uppvärmning 17:30
Tors 21/12	Uppvärmning 18:15
Fre 22/12	
Lör 23/12	
Sön 24/12	JULAFTON

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
UGP 1 Skövde	27-28/1	Sista anmälan 14/1 (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	???	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