



Veckobrev 3

LGSS A/B-grupp

Hejsan!

Nu är ni alla anmälda och klara inför de två kommande tävlingarna, där det nu bara är 2 veckor kvar till UGP 1 i Skövde (TAGGA!!!!). Ni har kört riktigt hårt och bra de senaste månaderna så ska bli spännande att se hur ni ligger till. 😊

För att fira våran klubb simrades idag 108 hundringar av er, för att uppmärksamma just 108 år. Men tre av er körde lite längre så ni avslutade på 11 km (!!!!!) totalt. Helt sjukt! Bra jobbat idag hörni!

Ledsen att inte rekorden för 50-bana dykt upp än, men ska försöka lägga ut klubb- och åldersrekorden som gäller i 50m-bana tills dess att långbanesäsongen startar, så att ni kan ha lite koll där under säsongen.

Till helgen ska klubben stå på isbanan, men det har nog ni bättre koll än mig på.

Utöver detta är det gym som gäller på söndag, så ta återigen med er skor till det!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 3

Mån 14/1 Uppvärmning 17:30
Tis 15/1 Uppvärmning 19:15
Ons 16/1 Uppvärmning 17:30
Tors 17/1 Uppvärmning 18:15
Fre 18/1
Lör 19/1
Sön 20/1 Uppvärmning 17:30

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

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 14/1 (50m)
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 2024