



Veckobrev 3

LGSS A/B-grupp

Tjena!

Till helgen är det äntligen dags för årets första tävling, där de flesta av er kommer hänga med. Vi är riktigt taggade på att se hur det här kommer att gå! Det innebär även att det inte är någon träning på söndag, eftersom vi befinner oss i Skövde.

Jag bifogar inbjudan till Sandaredssimmet 2023 och Borås Craft Meet, men ingen brådska att anmäla sig. Däremot kan det vara bra att börja kolla på det. När det gäller Borås Craft Meet har de heatbegränsningar, vilket innebär att risken finns att ni alla inte kommer kunna delta.

Utöver detta är det självklart inget gym på söndag.

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

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
UGP 1 Skövde
UGP 1 Skövde

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)
Sandaredssimmet	2-3/3	Sista anmälan 20/2 (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