



Veckobrev 5

LGSS A/B-grupp

Hej svejs i lingonskogen!

Första tävlingen för året är nu avklarad och det här gjorde ni riktigt bra. Tävlingen gav många pers och både bra och dåliga lopp, men oavsett gav den er riktigt bra erfarenheter till framtida tävlingar. Tävlingen resulterade även i ett junior- och 16-årsrekord av Siri på 200 fjärl, där tiden även räckte till ett Sum-Sim kval + Stockholm Swim Open kval.

Men dags att återigen tagga om för tävling, då det den kommande helgen är dags för NUSS äldre och yngre. Carl och Oliver åker till Borås (25m-bana) medan Siri åker till Jönköping (50m-bana).

För er som är kvar hemma på söndag kommer Alva att hålla i eran träning, då jag och Lilly är borta på tävlingarna.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 5

Mån 29/1 Uppvärmning 17:30
Tis 30/1 Uppvärmning 19:15
Ons 31/1 Uppvärmning 17:30
Tors 1/1 Uppvärmning 18:15
Fre 2/2
Lör 3/2
Sön 4/2
Sön 4/2 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
NUSS Yngre/Äldre Borås/Jönköping
NUSS Yngre/Äldre Borås/Jönköping
Simning **18:00 - 20:00** Alva

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Nuss Äldre Jönköping (16+år)	2-4/2	Sista anmälan 14/4 (50m)
Nuss Yngre Borås (13-15år)	3-4/2	Sista anmälan 15/4 (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

Klubb- och åldersrekord 2024

Juniorrekord damer (25m)

Siri Karlsson 200 fj 2:41.01

Åldersrekord 16 år (25m)

Siri Karlsson 200 fj 2:41.01