



Veckobrev 8

LGSS A/B-grupp

Hejsan hoppsan!

Hoppas ni alla har haft ett avkopplande och trevligt lov! Nu kör vi iallafall igång igen, medan Lilly steker i solen i Thailand (får se nästa vecka om hon lyckats bli brunare än Eija????).

På tisdag (20/2) är det sista anmälningsdatum för Sandaredssimmet, så om ni vill simma eller ändra några grenar är det dags att meddela mig det. Det är sista kortbanetävlingen för säsongen för de flesta. Verkar nog som att Lilly och Alva ska med dit?

På söndag (25/2) är det även sista anmälningsdatumet för UGP 2 där det är oklart om det är någon tränare som åker med, men det löser ni galant ändå tror jag.

Publicerar även inbjudan till Linköping Water Games (större tävling och kan därför bli heatbegränsningar, sista anmälan 7/3) och Västerås Meet (sista anmälan 11/3).

I veckan kör vi en stor blandning tränare, där Örjan tar måndag, Alva tisdag och Elin torsdag. Utöver det är det jag (Elias) både onsdag och söndag. Jag hade även tänkt att vi kör gym på söndag, så uppvärmning 16:40 på gymmet!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 8

Mån 19/2 Uppvärmning 17:30
Tis 20/2 Uppvärmning 19:15
Ons 21/2 Uppvärmning 17:30
Tors 22/2 Uppvärmning 18:15
Fre 23/2
Lör 24/2
Sön 25/2 Gym 16:40

Simning **18:00 - 20:00** Örjan
Simning **19:45 - 21:15** Alva
Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **18:45 - 20:30** Elin
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sandaredssimmet	2-3/3	Sista anmälan 20/2 (25m)
UGP 2 Varberg	9-10/3	Sista anmälan 25/2 (50m)
Linköping Water Games	21-24/3	Sista anmälan 7/3 (50m)
Västerås Meet	23-24/3	Sista anmälan 11/3 (50m)
Stockholm Swim Open	5-8/4	Sista anmälan 11/3 (50m)
Kungsbacka Spring Meet	12-14/4	Sista anmälan (50m)
Ullberstrofén Göteborg	26-28/4	Sista anmälan 25/3 (50m/25m)
Rosenlundsbadet Sprint	26-28/4	Sista anmälan 7/4 (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)
NUSS Norrköping	28-30/6	Sista anmälan 3/6 (50m)
Bockstensdoppet Varberg	28-30/6	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

Klubbrekord damer (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38

Juniorrekord damer (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38

Juniorrekord damer (25m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01

Åldersrekord damer 16 år (50m)

Siri Karlsson 50 fj 00:32.00

Siri Karlsson 100 fj 01:11.44

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38

Åldersrekord damer 16 år (25m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01