



Veckobrev 9

LGSS A/B-grupp

Hejsvejs!

Har tyvärr tråkiga nyheter - Sandaredssimmet är inställt pga för få anmälningar, så därför blir det ingen tävling i helgen. Istället taggar vi om till UGP 2 i Varberg för de som ska åka. Därmed kör vi även gym nu på söndag! :)

Nu är Lilly även hemma, så hon kommer ta hennes ordinarie pass i veckan!

Inbjudan till Linköping Water Games och Västerås Meet ligger ute på Laget.se för er som är intresserade.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 9

Mån 26/2 Uppvärmning 17:30

Tis 27/2 Uppvärmning 19:15

Ons 28/2 Uppvärmning 17:30

Tors 29/2 Uppvärmning 18:15

Fre 1/3

Lör 2/3

Sön 3/3 Gym 16:40

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 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