



Veckobrev 10

LGSS A/B-grupp

Hejsvejs!

Äntligen dags för tävlingsvecka igen!!! Till helgen åker Oliver, Siri och Carl till Varberg för att tävla UGP 2, årets första långbanetävling för Carl och Oliver. Det ska bli riktigt kul att se hur ni presterar där nere.

För er som är hemma är det gym på söndag igen!

Sista anmälan till Linköping är på torsdag, så om ni funderat på att köra så är det dags att anmäla.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 10

Mån 4/3 Uppvärmning 17:30
Tis 5/3 Uppvärmning 19:15
Ons 6/3 Uppvärmning 17:30
Tors 7/3 Uppvärmning 18:15
Fre 8/3
Lör 9/3
Sön 10/3 Gym 16:40
Sön 10/3

Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **19:45 - 21:15** Lilly
Simning **18:00 - 20:00** Elias
Simning **18:45 - 20:30** Elin
Ledigt
UGP 2
Simning **18:00 - 20:00** Elias
UGP 2

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	Tränarna anmäler (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	Tränarna anmäler (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	Tränarna anmäler (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