



Veckobrev 11 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Tävlingshelgen gick riktigt bra skulle jag säga! Alla tre presterade riktigt bra, vi är stolta över er. Kortfattat resulterade helgen i: 9 pers; 4 guld ; 1 silver; 3 brons. Utmärkande är Siris kval till DM/JDM på 400 IM samt Olivers åldersrekord på 800 och 400 fr, tiderna kan ni se längre ner på dokumentet.

Imorgon (måndagen 11/3) är det sista anmälningdagen till Västerås Meet. Än så länge är Markus anmäld, men om det är fler som vill åka dit är det dags att anmäla sig nu!

Kort och gott:

- Gym återigen på söndag
- Har publicerat inbjudan till Kungsbacka Spring Meet på laget, sista anmälning 24 mars.
- Även inbjudan till Ullbergstrofén i Göteborg ligger på Laget, heatbegränsningar kommer högst troligt dock tyvärr.
- Kvaltider till 2024 års DM/JDM ligger nu på Laget.
- Nu ligger alla klubb- och åldersrekord för långbana på Laget.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 11

Mån 11/3 Uppvärmning 17:30
Tis 12/3 Uppvärmning 19:15
Ons 13/3 Uppvärmning 17:30
Tors 14/3 Uppvärmning 18:15
Fre 15/3
Lör 16/3
Sön 17/3 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
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 24/3 (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

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Juniorrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord damer 16 år

Siri Karlsson 50 fj 00:32.00 (50m)

Siri Karlsson 100 fj 01:11.44 (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:44.38 (50m)

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord damer 15 år

Åldersrekord damer 14 år

Åldersrekord damer 13 år

Åldersrekord damer 12 år

Åldersrekord damer 11 år

Åldersrekord damer 10 år och yngre

Klubbrekord herrar

Juniorrekord herrar

Åldersrekord herrar 16 år

Åldersrekord herrar 15 år

Åldersrekord herrar 14 år

Åldersrekord herrar 13 år

Oliver Johansson 400 fr 5:44.05 (50m)

Oliver Johansson 800 fr 11:53.02 (50m)

Åldersrekord herrar 12 år

Åldersrekord herrar 11 år

Åldersrekord herrar 10 år och yngre