



## Veckobrev 17 LGSS A/B-grupp

**Hej på er!**

Återigen dags för tävlingsvecka, då Oliver och Carl ska till Göteborg i helgen och köra Ullbergstrofén. Ska bli riktigt kul att se hur det går!

Nu på tisdag och onsdag är badhuset stängt, då badhuspersonalen är på utbildning. Därmed är det ingen träning de dagarna den här veckan, men det hade varit jättebra om ni gör någon annan aktivitet, som springa, styrketräna eller simma på annan ort om ni har möjlighet

**För Rebecka, Eija och Oliver:** Sista anmälan till UDM är nu på torsdag, så om ni vill vara med och tävla där är det dags att prata med mig om det så kan vi kika på distanser som ni kan simma. Inbjudan ligger som vanligt på laget.

### **VIKTIGT:**

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

### Schema för vecka 17

-----  
*Mån 22/4* Uppvärmning 17:30

*Tis 23/4* Ingen träning

*Ons 24/4* Ingen träning

*Tors 25/4* Uppvärmning 18:15

*Fre 26/4*

*Lör 27/4*

*Sön 28/4* Gym 16:40

-----  
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Ledigt

Ledigt

Simning **18:45 - 20:30** Lilly

Ledigt

Ledigt

Simning **18:00 - 20:00** Elias

## Vårens tävlingar

| <b>Tävling + Stad</b>    | <b>Datum</b> | <b>Sista anmälan</b>                    |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------------|
| Ullberstrofén Göteborg   | 26-28/4      | <del>Sista anmälan 25/3</del> (50m/25m) |
| UDM Halmstad (13-14år)   | 5/5          | Sista anmälan 25/4 (25m)                |
| Mölndal Open             | 18-19/5      | Sista anmälan 4/5 (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 9/6 (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

### 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)