



Veckobrev 18 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu i helgen vad Oliver och Carl iväg i Göteborg på Ullbergstrofén 2024. Tävlingen gav många pers för grabbarna, jättekul ju! För Olivers del blev det även 2 finaler (50 och 100 br) samt ett åldersrekord på 50 br.

Nu på tisdag är det Valborgsmässoafton, därmed har vi valt att ställa in träningen. Träna gärna på annat sätt ändå, eller kom till badhuset om ni vill.

Sista anmälan till Mölndal Open är nu på lördag, så dags att anmäla sig. Passa på nu, inte många långbanetävlingar kvar för terminen nu och nästa termin är det bara kortbana.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Schema för vecka 18

Mån 29/4 Uppvärmning 17:30

Tis 30/4 **VALBORG**

Ons 1/5 Uppvärmning 17:30

Tors 2/5 Uppvärmning 18:15

Fre 3/5

Lör 4/5

Sön 5/5 Gym 16:40

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

Ledigt

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
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)

Oliver Johansson 50 br 00:38.59 (50m)