



Veckobrev 23 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Till helgen var Siri iväg i Varberg på sommarens distriktsmästerskap DM/JDM, en tävling som gav mycket bra resultat. Det blev klubbrekord på 100 och 200 fjärlil, där hon kom 6a resp. 3a bland juniorerna. Även på 50 fj slogs hennes gamla rekord på 50 fj. Mycket bra jobbat Siri!

Men nu i helgen är det dags för tävling i Mariestad, så börja tagga till nu! Det var ett tag sen många av er tävlade så det ska bli riktigt kul att se hur ni presterar. 😊

Kort och gott:

På onsdag är det ingen träning, eftersom det är dags för min (Elias) och Elins student. Sista anmälan till Bockstensdoppet är nu på söndag, så om ni är sugna att åka med är det bra om ni meddelar mig. Det är den sista tävlingen för säsongen som de flesta av er har möjlighet att åka på.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 23

Mån 3/6 Uppvärmning 18:30
Tis 4/6 Uppvärmning 18:30
Ons 5/6 Ledigt
Tors 6/6 Uppvärmning 18:30
Fre 7/6
Lör 8/6
Sön 9/6

Simning **19:00 - 20:30** Alva, Elin
Simning **19:00 - 20:30** Lilly
ELIAS STUDENT
Simning **19:00 - 21:00** Lilly
Ledigt
TÄVLING MARIESTAD
TÄVLING MARIESTAD

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sjöstaden Mariestad Meet	8-9/6	Sista anmälan 26/5 (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

* = rekordet är slaget fler gånger under året

Klubbrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:43.91 (50m)*

Siri Karlsson 100 fj 01:10.42 (50m)*

Juniorrekord damer

Siri Karlsson 200 fj 02:43.91 (50m)*

Siri Karlsson 100 fj 01:10.42 (50m)*

Siri Karlsson 200 fj 02:41.01 (25m)

Åldersrekord damer 16 år

Siri Karlsson 50 fj 00:31.68 (50m)*

Siri Karlsson 100 fj 01:10.42 (50m)*

Siri Karlsson 200 fj 02:43.91 (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)

Oliver Johansson 200 br 03:05.01 (50m)