



Sommarbrev **LGSS A/B-grupp**

Tack för den här säsongen! Här kommer ett litet sommarbrev som ni gärna kan läsa igenom med lite smått och gott om föregående år samt det kommande året. Vi kör igång igen måndag 12/8 vecka 33, men jag skickar ut veckobrev till dess!

Brevets innehåll

- s. 1 Sammanfattning Sum-Sim Sundsvall
- s. 2 Klubbrekord 2024
- s. 2 Sammanställning säsongen HT23/VT24
- s. 3 Hösten 2024
- s. 4 Planerade tävlingar hösten 2024

Sammanfattning från Sum-Sim

Mycket bra genomförd tävling för Siri. Första dagen (fredagen) kördes 200 fjärl, där hon i försöken sänkte sitt pers med 1.5s och kvalificerade sig till final som 7:a. Det var även nytt klubbrekord på distansen. I finalen på kvällen sänkte hon tiden ytterligare med 1.3s och återigen nytt klubbrekord samt en total 8:e plats i landet.

På lördagen var det dags för 50 fjärl, där Siri simmade 0.15s över pers och klättrade några placeringar från startlistan vilket gjorde att hon slutade som 19:e snabbaste 16 åring i landet.

Söndagen, den sista dagen för den här gången, var det dags för 100 fjärl. I försöken var Siri anmäld som 13:e snabbast, men hon sänkte sitt pers med 1.5s (klubbrekord) vilket tog henne till final som 5:a. I finalen blev det ytterligare ett pers och klubbrekord, där Siri slutade som total 4:a i landet. Tiden innebar även JSM B-kval.

Allt som allt resulterade tävlingen i 4 klubbrekord, 2 finaler och mycket fina simningar samt erfarenheter.

Klubbrekord 2024

200 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	02:41.11*
100 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	01:08.57*

* ovan på klubb- och åldersrekorden betyder att rekordet slagits mer än en gång under året.

Junior- och åldersrekord 2024

Damer junior	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:41.11*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (50m)	01:08.57*
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (25m)	02:41.01
Damer 16 år	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:41.11*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (50m)	01:08.57*
	Siri Karlsson	50 fjärilsim (50m)	00:31.16*
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (25m)	02:41.01
Herrar 13 år	Oliver Johansson	400 frisim (50m)	05:44.05
	Oliver Johansson	800 frisim (50m)	11:53.02
	Oliver Johansson	50 bröstsim (50m)	00:38.59*
	Oliver Johansson	200 bröstsim (50m)	03:05.01

Sammanställning säsongen HT23/VT24

Det har varit en lång säsong med mycket tävlingar och roliga aktiviteter. Säsongen började starkt med tillskottet av Eija, Oliver och Rebecka till gruppen, som alla tre haft en mycket fin tillväxt och som blivit en mycket viktig del av den tidigare gruppen. Dessvärre har vi tyvärr tappat några också, men självklart är de välkomna tillbaka precis när de vill. Det har varit en väldigt händelserik säsong när det kommer till just simningen. Vi var i Lökken, vilket var mycket roligt. Det har även varit många stora och små tävlingar, som vi nu avslutar med Sum-Sim i Sundsvall för Siri.

Från mitt perspektiv känns det även som att ni har kommit varandra mycket närmare i gruppen, vilket är mycket kul att se även fast att ni är väldigt bra på att prata bort träningarna. Det ska bli väldigt kul att få följa er kommande år också och se hur ni utvecklas, och kom ihåg att utan **ER** går det inte.

Under säsongen har massvis med personliga rekord slagits, dock räknas en distans bara en gång (men vi räknar både lång- och kortbana). Här är resultaten i åldersordning:

Markus slog 15 pers - Siri 27 pers - Carl 28 pers - Rebecka 12 pers - Oliver 35 pers - Eija 12 pers

Totalt: 129 pers

NI ÄR GRYMMA

Ni får en läxa från oss i sommar tills vi startar upp träningarna igen. Vi vill att ni ska fundera på vad ni har för målsättningar både på kort och lång sikt.

Hösten 2024

En typisk vecka i höst kommer se ut som följande, men det kan självklart komma att ske ändringar. Som ni ser är tisdagsträningen borttagen, vilket vi kommer att testa i ett halvår nu. Därmed vill vi gärna se att ni kommer på övriga 4 träningar i veckan, och om ni vill träna mer har ni ju årskorten!

Måndag

Uppvärmning 17:30

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

Tisdag

Ledigt

Onsdag

Uppvärmning 17:30

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

Torsdag

Uppvärmning 18:15

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

Fredag

Ledigt

Lördag

Ledigt

Söndag

Uppvärmning 17:30

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

Planerade tävlingar hösten 2024

Såhär ser vår tävlingsplanering ut i nuläget, kan vara så att det tillkommer fler tävlingar under tiden eller att någon tas bort. Nu vet ni iallafall så att ni kan boka in era helger redan nu. Jag ska även publicera kvaltiderna till GP.

Sandaredssprinten 31/8-1/9

Varberg Swim Games 7-8/9

Uddevalla USO 7-8/9

Loranga Cup Halmstad 21-22/9

GP Upplands Väsby 20-22/9

Trollsim 28-29/9

ÅSS Race Ulricehamn 5/10

UGP 3 Kungsbacka 12-13/10

DM/JDM Skövde 19-20/10

GP Ystad 25-27/10

Sum-Sim Reg Göteborg 9-10/11

SM/JSM Helsingborg 20-24/11

Barracuda Race Göteborg 22-24/11

Sum-Sim Riks Uddevalla 6-8/12

Klubbdoppet ?/12

Tävlingar med kvaltider

Tävlingar med kvaltävling

Bra/viktiga tävlingar som vi vill att alla åker med på om möjligt