



Veckobrev 33 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Äntligen är det dags att köra igång efter sommarens lediga veckor. Vi startar med två veckor på Framnäs som det ser ut just nu, där vi avslutar med en uppstart den 25:e augusti. Mer info kommer om det.

Nytt för säsongen är som sagt att vi testar 4 träningar i veckan, där vi gärna ser att ni dyker upp på alla 4. Vill ni träna mer så gör gärna det, ni har ju era taggar och vi kan även lösa pass åt er isåfall.

Den här veckan tar Elias alla träningar, men i höst sen så tar Elias söndag måndag och Lilly tar onsdag torsdag.

Nu har jag även publicerat inbjudan till ett flertal tävlingar, så gå gärna in och kika på dessa! Hade varit kul om vi allihop kom iväg på många tävlingar den här säsongen 😊

NU KÖR VI!!!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 33

Mån 12/8 Uppvärmning 18:30

Tis 13/8

Ons 14/8 Uppvärmning 18:30

Tors 15/8 Uppvärmning 18:30

Fre 16/8

Lör 17/8

Sön 18/8 Uppvärmning 16:30

Simning **19:00 - 20:30** Elias

Ledigt

Simning **19:00 - 21:00** Elias

Simning **19:00 - 21:00** Elias

Ledigt

Ledigt

Simning **17:00 - 18:30** Elias

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sandaredssprinten	31/8-1/9	20/8
Varberg Swim Games	7-8/9	
Uddevalla Malmsten Open	7-8/9	25/8
Loranga Cup Halmstad	21-22/9	
Wadköpingsdoppet Örebro	21-22/9	9/9
GP Upplands Väsby	20-22/9	4/9
Trollsim	28-29/9	
ÅSS Race Ulricehamn	5/10	
Speedo Swim Meet Helsingborg	5-6/10	15/9
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		

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