



Veckobrev 34 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

En vecka har nu gått av säsongen och ni kör på riktigt bra! Den här veckan är det sista chans till att anmäla till Sandaredssprinten och Uddevalla Open, så hör av er till mig så snart som möjligt om ni vill åka med. Än så länge är Oliver, Carl, Siri och Markus anmälda till Uddevalla.

Nu på söndag är det dags för uppstart inför höstterminen. Vi kör uppvärmning 16:30, varpå vi är på området fram till ca. 18:45. Planerat är lite simning, brännboll och korv på Framnäs.

Det här är sista veckan ute på Framnäs. Från och med måndag 26/8 kör vi alltså i badhuset igen med ordinarie tider (förutom tisdagarna som sagt).

Nu är även de nya klubb- och åldersrekorden uppdaterade, de finns under dokument på A/B-gruppens sida på Laget!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 34

Mån 19/8 Uppvärmning 18:30

Tis 20/8

Ons 21/8 Uppvärmning 18:30

Tors 22/8 Uppvärmning 18:30

Fre 23/8

Lör 24/8

Sön 25/8 Uppvärmning 16:30

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

Ledigt

Simning **19:00 - 21:00** Lilly

Simning **19:00 - 21:00** Lilly

Ledigt

Ledigt

Uppstart höstterminen

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Sandaredssprinten	31/8-1/9	20/8
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