



Veckobrev 35 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Lägger ut veckobrevet redan idag då jag åker bort imorgon fredag.

Den här veckan är det dags att gå in på badhuset igen efter sommaren, och därmed börjar de ordinarie träningstiderna igen. Vi kör även igång med gym den 1/9 igen.

På söndag är det även sista anmälan till Loranga Cup i Halmstad om det är några som är intresserade över att åka dit.

Publicerar därmed både inbjudan till Loranga Cup och till Trollsimmet. Till Trollsimmet vill vi att alla åker med om det är möjligt, då vi även ska ta med simmare från de andra grupperna dit. För eran del simmas båda tävlingarna endast på söndagen då de har delat upp dagarna efter åldersklasser.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 35

Mån 26/8 Uppvärmning 17:30

Tis 27/8

Ons 28/8 Uppvärmning 17:30

Tors 29/8 Uppvärmning 18:15

Fre 30/8

Lör 31/8

Sön 1/9 Gym 16:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Uddevalla Malmsten Open	7-8/9	25/8
Loranga Cup Halmstad	22/9	1/9
Wadköpingsdoppet Örebro	21-22/9	9/9
GP Upplands Väsby	20-22/9	4/9
Trollsim	28-29/9	13/9
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	
Klubb doppet	?/12	

Tävlingar med kvalltider

Tävlingar med kvalltävling

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