



Veckobrev 36 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Ny vecka och fler träningar. Det är även dags för höstens första tävlingshelg, vilket ska bli riktigt roligt! Oliver, Rebecka, Carl, Siri och Markus åker till Uddevalla för att tävla och startlistorna ligger ute på Swimify att kolla på. Det innebär även att det endast är 3 träningstillfällen den här veckan, så ta vara på de.

Jag har publicerat inbjudan till ÅSS Race om det är någon som är intresserad av att åka dit.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 36

Mån 2/9 Uppvärmning 17:30

Tis 3/9

Ons 4/9 Uppvärmning 17:30

Tors 5/9 Uppvärmning 18:15

Fre 6/9

Lör 7/9

Sön 8/9

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Tävling Uddevalla

Tävling Uddevalla

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
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	22/9
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