



Veckobrev 38 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Inget speciellt på gång den här veckan när det gäller simningen förutom gymmet innan träningen på söndag, så det är bara att köra på. Annars är det nytt att Lilly börjar ta måndagspassen och Elias tar torsdagspassen.

Har under veckan lagt ut inbjudan till UGP 3 i Kungsbacka, så om det är någon som är intresserad så är det dags att börja kika på det nu. Det är inte så många tävlingar kvar innan Sum-Sim Region i November, så ta vara på era tävlingstillfällen.

Det är även sista anmälningssdag till ÅSS Race på söndag 22/9, om det är någon som vill åka dit.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 38

Mån 16/9 Uppvärmning 17:30

Tis 17/9

Ons 18/9 Uppvärmning 17:30

Tors 19/9 Uppvärmning 18:15

Fre 20/9

Lör 21/9

Sön 22/9 Gym 16:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Trollsim	28-29/9	13/9
ÅSS Race Ulricehamn	5/10	22/9
UGP 3 Kungsbacka	12-13/10	30/9
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	
Sparbanken Rekarne Eskilstuna	30/11-1/12	15/11
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*
200 Fjärilsim damer (25m)	Siri Karlsson	02:36.16

* 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)	02:36.16*
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)	02:36.16*
	Siri Karlsson	50 fjärilsim (25m)	00:31.17
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (25m)	01:08.91
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