



Veckobrev 39 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Dags för tävlingshelg återigen. Carl, Johanna, Markus, Oliver, Rebecka och Siri åker till Trollhättan på söndag för att köra. Stort lycka till!

Vi har även fått förstärkning bland tränarna, som ni säkert märkte förra veckan. Numera är Klara Torén med som tränare onsdagar och söndagar, och Otto Karlsson är med på torsdagar.

Sista anmälan till UGP i Kungsbacka är måndag vecka 40, så jag (Elias) skulle behöva veta senast nu i helgen om ni vill delta och vilka dagar så kommer vi överens om grenar tillsammans.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 39

Mån 23/9 Uppvärmning 17:30

Tis 24/9

Ons 25/9 Uppvärmning 17:30

Tors 26/9 Uppvärmning 18:15

Fre 27/9

Lör 28/9

Sön 29/9

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

TÄVLING TROLLHÄTTAN

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Trollsim	28-29/9	13/9
UGP 3 Kungsbacka	12-13/10	30/9
DM/JDM Skövde	19-20/10	4/10
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