



Veckobrev 41 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu på lördag är det återigen dags för tävling, då Markus åker till Kungsbacka på UGP 3. Lycka till från oss!

Nu har inbjudan till Sum-Sim Region kommit, så jag ska publicera den. Jag har kollat på grenar åt er, så jag pratar med er på torsdag så vi kan komma överens om upplägget. Sedan får vi veta någon gång under höstlovet vilka grenar ni kommit med på.

Vi vill gärna veta nu i veckan vilka som planerar att åka med, då vi kollar på möjligheter kring boende under helgen.

Vill även påminna er som ej anmält er till lägret än att göra det senast imorgon måndag 7/10 till lgss1916@gmail.com

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 41

Mån 7/10 Uppvärmning 17:30

Tis 8/10

Ons 9/10 Uppvärmning 17:30

Tors 10/10 Uppvärmning 18:15

Fre 11/10

Lör 12/10

Sön 13/10 Stycka 16:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

UGP Kungsbacka

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

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
UGP 3 Kungsbacka	12-13/10	30/9
DM/JDM Skövde	19-20/10	4/10
Sum-Sim Reg Göteborg	9-10/11	26/10
SM/JSM Helsingborg	20-24/11	
Barracuda Race Göteborg	22-24/11	1/11
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