



Veckobrev 42 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I lördags var Markus i Kungsbacka på UGP, där han persade på samtliga grenar samt plockade med sig ett silver hem. Bra jobbat Markus!

Nu till helgen är det dags för höstens DM/JDM i Skövde för Siri. Lycka till säger vi. Det verkar som att både jag och Klara är där på söndagen, så det blir ingen styrka då.

Det verkar även som att vi har ett datum för årets Klubbdoop. Det är inte helt spikat, men 15 december är ett datum ni kan planera in i kalendern.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 42

Mån 14/10 Uppvärmning 17:30

Tis 15/10

Ons 16/10 Uppvärmning 17:30

Tors 17/10 Uppvärmning 18:15

Fre 18/10

Lör 19/10

Sön 20/10 Uppvärmning 17:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

DM/JDM

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

DM/JDM

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
DM/JDM Skövde	19-20/10	4/10
Ållebergsdoppet	3/11	24/10
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	15/12	

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