



Veckobrev 43 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu är DM över för den här gången och Siri har gjort ett extremt bra jobb i Skövde även fast förutsättningarna kanske inte var på hennes sida. Helgen resulterade i två finalpass och riktigt bra erfarenheter till framtiden.

Nu är det bara en vecka kvar till höstlov för eran del, där vi har snackat lite smått om att ställa in träningen på måndagen och istället ses på kvällen och göra någonting roligt tillsammans. Det verkar som att de flesta av er kan den dagen, så vi bokar in det så kommer vi med mer information i veckan.

Innan lov är det däremot dags för höstens läger i Skövde, riktigt kul ju. Vi ses på badhusparkeringen 16:00 på fredag och därefter åker alla till Skövde. På söndag kväll kör vi träning som vi vill att alla är med på, där vi ses 17:00 utanför badhuset ombytta och klara för löpning.

På höstlovet tränar vi annars som vanligt, så inget uppehåll utan vi kör på tills juloftet.

Utöver detta är det sista anmälan till Barracuda under vecka 44, men jag skulle gärna redan nu vilja veta vilka som tänker åka med samt vilka dagar ni vill åka med så att jag redan nu kan anmäla er.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 43

Mån 21/10 Uppvärmning 17:30
Tis 22/10
Ons 23/10 Uppvärmning 17:30
Tors 24/10 Uppvärmning 18:15
Fre 25/10
Lör 26/10
Sön 27/10

Simning **18:00 - 20:00** Lilly
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Lilly, Klara
Simning **18:45 - 20:30** Elias, Otto
LÄGER
LÄGER
LÄGER

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
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