



Veckobrev 44 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu är startlistorna för årets Sum-Sim Region ute på Swimify. Vi tänkte att vi skulle beställa lunch genom VSSF på söndagen, en lunch kostar 120 kr. På lördag skickar jag in bokning, så måste veta innan dess.

Nu till helgen ska Johanna åka på Ällebergsdoppet i Falköping. Lycka till från oss!

Utöver detta så är alla som skrivit till mig anmälda till Barracuda Race nu, där vi kör LGSS första lagkamp på ett riktigt bra tag.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 44

Mån 28/10 Uppvärmning 17:30

Tis 29/10

Ons 30/10 Uppvärmning 17:30

Tors 31/10 Uppvärmning 18:15

Fre 1/11

Lör 2/11

Sön 3/11 Uppvärmning 17:30

Ledigt

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

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