



Veckobrev 45 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Lite sent, men här är veckobrevet iallafall.

Den här veckan är det dags för Sum-Sim Region i Göteborg för 4 av våra simmare: Carl, Johanna, Oliver och Siri. Ska bli riktigt kul att se hur det går, men kom ihåg att ni bara kan göra erat bästa och inget mer.

Återkommer med hur det blir med träningen på söndag för er andra, men vi ska försöka lösa att någon finns på plats. Det blir iallafall inget gym.

Utöver detta ser veckan ut som vanligt med träningstider etc.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 45

Mån 4/11 Uppvärmning 17:30

Tis 5/11

Ons 6/11 Uppvärmning 17:30

Tors 7/11 Uppvärmning 18:15

Fre 8/11

Lör 9/11

Sön 10/11

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

Ledigt

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

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

Ledigt

SUM-SIM REGIONSFINAL

SUM-SIM REGIONSFINAL

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
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