



Veckobrev 46 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

SHIT vad ni är grymma... Sum-Sim blev en riktig topptävling med 100% pers för er, helt sjukt ju. Helgen resulterade i 8 topp 12-placeringar, riktigt fina pers och simningar, 1 brons, 2 guld och kul erfarenheter. Siri klarade A-kvaltiden på 200 fj på JSM och kvalade till riks på 200 fj (8a i landet) och 100 fj (4a i landet). Carl tog kvaltiden på 100 br till DM och simmade sig under 1:01 på 100 fr. Oliver tog sig under 1:20 på 100 ry, fick fina pers på bröstsimmet och slog Lukas Rasmussens tid på 100 fr 😎. Johanna gjorde sin andra tävling tillsammans med oss, men fortfarande med Vara som klubb, och tog sig under 1:30 på 100 fj efter 3 sekunder pers.

Några rekord blev även slagna: Klubbrekord 200/100 fj samt 16-årsrekord 50 fj.

Imorgon måndag är det ingen träning, men självklart får ni simma om ni vill.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 46

Mån 11/11

Tis 12/11

Ons 13/11 Uppvärmning 17:30

Tors 14/11 Uppvärmning 18:15

Fre 15/11

Lör 16/11

Sön 17/11 Gym 16:30

Ledigt

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
SM/JSM Helsingborg	20-24/11	
Barracuda Race Göteborg	22-24/11	4/11
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	02:33.25*
100 Fjärilsim damer (25m)	Siri Karlsson	01:07.08

* 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)	02:33.25*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (25m)	01:07.08
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)	02:33.25*
	Siri Karlsson	50 fjärilsim (25m)	00:30.70*
	Siri Karlsson	100 fjärilsim (25m)	01:07.08*
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