



Veckobrev 47 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Återigen dags för tävlingshelg då det är Barracuda Race i Göteborg i helgen. Tävlingen är för de flesta även den sista för året. Det är Carl, Johanna, Oliver och Siri som åker dit, där de även kör första lagkappen på ett bra tag! För er andra är det fortfarande simträning på söndag, men inget gym den här veckan!

Snart sätter vi oss även med ett julschema och planerar hur ni ska simma över jul, men om det är så att ni ska åka bort något så hade det varit bra om ni hör av er om det till mig så jag vet när vissa grejer ska planeras in osv.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 47

Mån 18/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Lilly
Tis 19/11	Ledigt
Ons 20/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Klara, Lilly
Tors 21/11 Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Elias, Otto
Fre 22/11	Ledigt
Lör 23/11	Ledigt
Sön 24/11 Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias, Klara

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
Barracuda Race Göteborg	22-24/11	4/11
Sum-Sim Riks Uddevalla	6-8/12	
Klubbdoublet	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