



Veckobrev 50 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Glad andra advent hälsar Carl!

Där var årets Sum-Sim Riksfinal färdig och Siri har gjort en riktigt bra tävling. Det var kanske inte tiderna hon hoppats på, men hon har ändå gjort två riktigt bra lopp (båda var hennes näst snabbaste tider) och får med sig ny erfarenheter inför framtida tävlingar. Bra jobbat!

På söndag är det dags för Klubbdoppet 2024. Ni anmäler er som vanligt i entrén, senast 16:30. Sedan är det insim, tävlingar och lagkapper fram till ca 19. Kul om ni alla kan komma!

Julschemat är i princip klart nu, men om det är något datum ni inte kan komma vill vi veta det.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 50

Mån 9/12 Uppvärmning 17:30

Tis 10/12

Ons 11/12 Uppvärmning 17:30

Tors 12/12 Uppvärmning 18:15

Fre 13/12

Lör 14/12

Sön 15/12 KLUBBDOPPET

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

Höstens tävlingar

Tävling + Stad

Klubbdoppet

Datum

15/12

Sista anmälan

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