



Veckobrev 51 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Till helgen är det äntligen dags för ett efterlängtat jullov från skolan, men inte från simningen helt och hållet.

Som ni sett i julschemat får ni några dagar ledigt, men även några morgonträningar som extra.

OBS! På söndag simmar vi 17:00 - 20:00!

Nedan har jag även börjat kika på lite preliminära tävlingar, inför vårterminen men listan kommer att uppdateras.

Jag ska även sätta mig och uppdatera alla klubbrekord på laget någon dag snart.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 51

Mån 16/12 Uppvärmning 17:30
Tis 17/12
Ons 18/12 Uppvärmning 17:30
Tors 19/12 Uppvärmning 18:15
Fre 20/12
Lör 21/12
Sön 22/12 Uppvärmning 16:30

Simning **18:00 - 20:00** Lilly
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Klara
Simning **18:45 - 20:30** Elias
Ledigt
Ledigt
Simning **17:00 - 20:00** Elias, Klara, Lilly

Vårens tävlingar - preliminärt

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
KSLS Winter Meet	18-19/1	
Team Competition Sandared	18-19/1	
NUSS Yngre Linköping (13-15 år)	18-19/1	8/1 (25m)
NUSS Äldre Västerås (16 o ä)	18-19/1	
RGP Uddevalla	1-2/2	
Lidköping Swim Race	22/2	
Borås Craft Meet	22-23/2	
Sandaredssimmet 2025	14-15/3	
GP Stockholm	14-16/3	
Linköping Water Games	28-30/3	
Kungsbacka Spring Meet	4-6/4	
Malmsten Stockholm Swim Open	10-13/4	
Rosenlundsbadet Sprint	25-27/4	
Ullbergstrofén Göteborg	2-4/5	
Möln dal Open	17-18/5	
Laxaleken Halmstad	30/5-1/6	
Sjöstaden Mariestad Swim	7-8/6	
SM/U21-SM Norrköping	25-29/6	
Bockstensdoppet Varberg	27-29/6	
NUSS Äldre & yngre Jönköping	27-29/6	
USM Halmstad	9-13/7	
DM/JDM ???	???	

Tävlingar med kvaltider

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