



Veckobrev 2 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Kommande vecka ser nästan helt vanlig ut med träningar, det enda som skiljer sig är att det är dags för födelsedagssimmet på söndag. Vissa av er kommer att simma 109x100, medan några andra av er kör 109x75. Träningen pågår då mellan 17-20 istället.

På **tisdag** är det sista anmälningssdag till NUSS Äldre i Västerås och Team Competition i Sandared, så vill senast måndag om ni vill med dit. På **onsdag** är det sista anmälningssdag till NUSS Yngre i Linköping och KSLS Winter Meet i Kristianstad, så där vill jag senast tisdag veta om ni ska med eller ej.

Alla 4 tävlingar ligger under helgen vecka 3.

Sedan ligger även inbjudan till Regionalt GP i Varberg den 1-2/2, sista anmälningssdag 20 januari.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 2

Mån 6/1 Uppvärmning 17:30

Tis 7/1

Ons 8/1 Uppvärmning 17:30

Tors 9/1 Uppvärmning 18:15

Fre 10/1

Lör 11/1

Sön 12/1 Uppvärmning 16:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

FÖDELSEDAGSSIMMET

Vårens tävlingar - preliminärt

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan
KSLS Winter Meet Kristianstad	18-19/1	8/1 (25m)
Team Competition Sandared	18-19/1	7/1 (25m)
NUSS Yngre Linköping (13-15 år)	18-19/1	8/1 (25m)
NUSS Äldre Västerås (16 o ä)	18-19/1	7/1 (25m)
Regionalt GP Varberg	1-2/2	20/1 (50m)
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	
Möndal 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	

Tävlingar med kvaltider

Bra/viktiga tävlingar som vi vill att alla åker med på om möjligt

Klubbrekord 2025

* ovan på klubb- och åldersrekorden betyder att rekordet slagits mer än en gång under året.

Junior- och åldersrekord 2024