



Veckobrev 3 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Nu till helgen är det dags för årets och säsongens första tävlingar på olika ställen i landet, och vi har 5 simmare som åker iväg. Markus åker till Kristianstad för KSLS Meet, Carl, Johanna och Siri åker till Västerås för NUSS Äldre och Oliver åker till Sandared för Team Competition. Ska bli kul att se hur det går för er, men kom också ihåg att detta bara är första tävlingen så det finns fler chanser om det inte går som ni tänkt.

Måndagen 20/1 är det sista anmälningssdag till RGP i Varberg, så vill gärna veta innan den här veckan är slut om ni ska med eller ej. Därefter kan vi kika på grenar tillsammans.

Listan med vårens tävlingar är uppdaterad lite grann efter att vi snackat ihop oss om vart vi vill åka med er, så vissa tävlingar har tillkommit och vissa har tagits bort. Kan hända att den uppdateras mer under våren. Vi ska även försöka skriva med vilka tävlingar som vi tränare har möjlighet att åka med, så det blir lite klarare för er!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 3

Mån 13/1 Uppvärmning 17:30

Tis 14/1

Ons 15/1 Uppvärmning 17:30

Tors 16/1 Uppvärmning 18:15

Fre 17/1

Lör 18/1

Sön 19/1 Uppvärmning 17:30

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

Ledigt

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

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

Ledigt

Ledigt

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

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare åker med
KSLs Winter Meet Kristianstad	18-19/1	8/1 (25m)	Nej
Team Competition Sandared	18-19/1	7/1 (25m)	Nej
NUSS Äldre Västerås (16 o ä)	18-19/1	7/1 (25m)	Peter
Regionalt GP Varberg (15 o ä)	1-2/2	20/1 (50m)	Peter
Lidköping Swim Race	22/2	(25m)	Alla
Borås Craft Meet	22-23/2	5/2 (50m)	Klara?, Lilly?
Sandaredssimmet 2025	14-15/3	(25m)	Alva, Lilly?
Linköping Water Games	28-30/3	(50m)	???
Kungsbacka Spring Meet	4-6/4	(50m)	Lilly
Malmsten Stockholm Swim Open	10-13/4	18/3 (50m)	
Ullbergstrofén Göteborg	2-4/5	(25m/50m)	Klara?, Lilly
Laxaleken Halmstad	30/5-1/6	(50m)	???
Sjöstaden Mariestad Swim*	7-8/6	(50m)	???
Trollhättan Meet*	7-8/6	(50m)	???
SM/U21-SM Norrköping	25-29/6	(50m)	???
Bockstensdoppet Varberg	27-29/6	(50m)	
NUSS Äldre & yngre Jönköping	27-29/6	(50m)	
USM Halmstad	9-13/7	(50m)	

Tävlingar med kvalltider

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

Toppning

*Sista kval till USM

Klubbrekord 2025

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

Junior- och åldersrekord 2024