



Veckobrev 4 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I helgen var Carl, Johanna, Markus och Siri iväg på tävling, tyvärr blev Sandareds tävling för Oliver inställd pga. för få anmälningar. Helgen gav iallafall riktigt fina resultat, några medaljer och även ett DM-kval på 100 br för Siri.

De har flyttat anmälan till RGP tills på onsdag pga problem med det tekniska, så om det är någon mer som vill anmäla sig är det dags att höra av sig.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 4

Mån 20/1	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Klara
Tis 21/1		Ledigt
Ons 22/1	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Klara
Tors 23/1	Uppvärmning 18:15	Simning 18:45 - 20:30 Elias, Otto
Fre 24/1		Ledigt
Lör 25/1		Ledigt
Sön 26/1	Uppvärmning 17:30	Simning 18:00 - 20:00 Elias, Klara

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare åker med
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	23/3 (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 kvaltider

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