



Veckobrev 19 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

I helgen var Carl, Oliver och Siri iväg på Ullbergstrofén i Göteborg. Tävlingen gick riktigt bra, pers på väldigt mycket och även ett klubbrekord av Siri på 200 IM och 200 fj. På 200 fjärl blev det även A-kval till SM och GP.

Idag är det sista anmälan till Mölndal Open, så vill veta snarast om ni ska med eller ej.

Den 12/5 är det även sista dag att anmäla sig till Laxaleken, så vill gärna veta senast nästa söndag!

Lägg in den 25/5 i kalendern, då vi ska ha föreningsstäd den dagen. Vi samlas vid solbryggorna vid torgbron 09:00 och därefter har vi staden, stadsparken och Ågården att städa.

På gång framöver:

25/5 Föreningsstäd

4/6 Klara, Lilly, Otto Student 🎉

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 19

Mån 5/5 Uppvärmning 17:30

Tis 6/5 Uppvärmning 15:30

Ons 7/5 Uppvärmning 17:30

Tors 8/5 Uppvärmning 18:15

Fre 9/5

Lör 10/5

Sön 11/5 Gym 16:45

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

Simning **16:00 - 17:30** Otto

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
Mölnadal Open	17-18/5	4/5 (50m)	
Laxaleken Halmstad	30/5-1/6	12/5 (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	6/6 (50m)	
NUSS Äldre & yngre Jönköping	27-29/6	(50m)	
LH-Games Landskrona	4-6/7	9/6 (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

200 Medley damer (50m)	Siri Karlsson	02:36.17
200 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	02:35.14

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

Junior- och åldersrekord 2024

Damer junior	Siri Karlsson	200 medley (50m)	02:36.17
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:35.14
Herrar 14 år	Oliver Johansson	50 ryggsim (50m)	00:35.76*
	Oliver Johansson	100 ryggsim (50m)	01:19.12
	Oliver Johansson	50 bröstsim (50m)	00:36.80