



Veckobrev 27 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Hoppas ni alla haft ett skönt uppehåll! Då var det äntligen dags att starta upp höstsäsongen återigen. Vi kör igång imorgon måndag på Framnäs, där vi spenderar två veckor innan vi åter går in i badhuset.

Har publicerat inbjudan för de 6 kommande tävlingarna på laget. Ni får gärna kika på de och höra av er till mig, både om ni ska med eller ej så jag har koll. Finns även lite aktiviteter att fylla i på laget nu.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 32

Mån 4/8 Uppvärmning 18:30
Tis 5/8 Uppvärmning 18:30
Ons 6/8 Uppvärmning 18:30
Tors 7/8 Uppvärmning 18:30
Fre 8/8
Lör 9/8
Sön 10/8

Simning **19:00 - 21:00** Alva
Simning **19:00 - 21:00** Otto
Simning **19:00 - 21:00** Klara
Simning **19:00 - 21:00** Lilly
Ledigt
Ledigt
Ledigt

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Skara Sommarland Kickoff Swim 16-17/8		3/8	
Rosenlundsbadet Sprint Jönköping 5-7/9		24/8	
Uddevalla Malmsten Open	5-7/9	24/8	
Varberg Swim Games	6-7/9	31/8	
Sandaredssprinten	6-7/9	26/8	
Wadköpingsdoppet Örebro	20-21/9	8/9	

Trollsim Trollhättan	27-28/9
DM/JDM Varberg	11-12/10
Ållebergsdoppet Falköping	2/11
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11
USM Region Göteborg	22-23/11
Barracuda Race Göteborg	5-7/12
SM/U21-SM	10-14/12

Tävlingar med kvaltider

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

Klubbrekord 2025

200 Medley damer (50m)	Siri Karlsson	02:36.17
200 Fjärilsim damer (50m)	Siri Karlsson	02:33.20*

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

Junior- och åldersrekord 2025

Damer junior	Siri Karlsson	200 medley (50m)	02:36.17
	Siri Karlsson	200 fjärilsim (50m)	02:33.20*
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