



Veckobrev 43 LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Idag söndag var Oliver, Carl och Rebecka iväg i Uddevalla på UDM 3 hela dagen. Tävlingen gick riktigt bra för samtliga där vi kommer hem med 100% pers, och de flesta riktigt stora pers dessutom. Superbra jobbat!

Nu är det endast en vecka kvar till ett välförtjänt höstlov från skolan, men för eran del gäller istället Danmark söndag till onsdag. Information med schema och packlista finns på Laget.

Fram till lägret kör vi den här veckan fokus på tuffare längre serier, innan vi efter lägret smått börjar släppa lite inför USM Region i Göteborg.

Nu på torsdag är det sista anmälan till Ällebergsdoppet, och söndag är sista anmälan till Kungsbacka Sprint Meet. Dessa tävlingar är sista chanserna till att få in tider inför USM Region.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 43

Mån 20/10 Uppvärmning 17:30
Tis 21/10 Uppvärmning 15:30
Ons 22/10 Uppvärmning 17:30
Tors 23/10 Uppvärmning 18:15
Fre 24/10
Lör 25/10
Sön 26/10

Simning **18:00 - 20:00** Kjell, Örjan
Simning **16:00 -17:30** Elias
Simning **18:00 - 20:00** Lilly
Simning **18:45 - 20:30** Klara
Ledigt
Ledigt

LÖKKEN AVRESA

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Ållebergsdoppet Falköping	2/11	23/10	
Kungsbacka Sprint Open	8-9/11	26/10	
USM Region Göteborg	22-23/11	10/11	
Barracuda Race Göteborg	5-7/12	14/11	
SM/U21-SM Eskilstuna	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