



Veckobrev 48

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Då var den här säsongens största tävling avklarad. Carl och Oliver var i helgen i Göteborg för att simma USM Regionsfinal, och tävlingen gick bra för båda två! Det blev en del pers och topp 10 placeringar i regionen för de båda två. Oliver fick även med sig ett brons på 800 fr efter att ha persat nästan 2 minuter (förhållandevis "enbart" 17 sekunder från kval till riksfinalen). BRA JOBBAT CARL OCH OLIVER!

Den här veckan går vi tillbaka till lite återhämtning innan nästa veckas Barracuda Race, återigen i Göteborg, innan vi veckan efter kör på med Klubb doppet. Det här året kör vi söndagen den 14:e december, där vi vill att alla som kan är närvarande. Under kvällen kör vi som vanligt med simningar, prisutdelningar samt att vi ska kora årets två klubbmästare. Mer information om tider etc. kommer ut på Laget framöver. Snart kommer vi även att publicera julschemat för iår!

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 48

Mån 24/11 Uppvärmning 17:30
Tis 25/11 Uppvärmning 15:30
Ons 26/11 Uppvärmning 17:30
Tors 27/11 Uppvärmning 18:15
Fre 28/11
Lör 29/11
Sön 30/11 Uppvärmning 17:30

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

Höstens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
Barracuda Race Göteborg	5-7/12		
Klubbdoppet	14/12		

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