



Veckobrev 3

LGSS A/B-grupp

Hej på er!

Här kommer det första veckobrevet för året, med lite blandad info. Till att börja med är Klara iväg i Afrika och Europa ett tag framöver nu, vilket gör att vi blir lite kort om tränare ibland och därmed kan det bli så att träningar ställs in.

Vi har fått tillskott av Gabbis som ska hjälpa till att hålla i vissa träningar under en period, superkul!

Den här veckan ligger fokuset på lite längre distanser och lite tuffare starttider, för att komma igång rejält med säsongen.

Nedan har jag listat vårens tävlingar så att ni kan kolla över de och lägga in i era kalendrar.

VIKTIGT:

Uppvärmning 30 minuter innan simning!!!

Minst 3 träningar/vecka

Anmäl senast två dagar innan träning, bortsett från sjukdom

Schema för vecka 3

Mån 12/1 Uppvärmning 17:30
Tis 13/1 Uppvärmning 15:30
Ons 14/1 Uppvärmning 17:30
Tors 15/1 Uppvärmning 18:15
Fre 16/1
Lör 17/1
Sön 18/1 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** Gabbis
Ledigt
Ledigt
Simning **18:00 - 20:00** Elias

Vårens tävlingar

Tävling + Stad	Datum	Sista anmälan	Tränare
NUSS Yngre/Äldre Örebro	23-25/1	9/1 (25m)	
Lidköping Swim Race	21/2	19/2 (25m)	
Borås Craft Meet	21-22/2	4/2 (50m)	
UGP 1 Uddevalla	8/3		
Sandaredssimmet	14-15/3		
Öresund Meeting	20-22/3	23/2 (25m)	
Linköping Water Games	27-29/3	20/3 (50m)	
Stockholm Swim Open	9-12/4	18/3 (50m)	
Kungsbacka Spring Meet	17-19/4		
Ullbergstrofén Göteborg	24-26/4		
Rosenlundsbadet Sprint	24-26/4		
UGP 2 Stenungsund	9/5		
Möndal Open	15-17/5		
Laxaleken Halmstad	29-31/5		
Trollhättan Meet	6-7/6		
SM/U21-SM Borås	24-28/6		
Bockstensdoppet Varberg	26-28/6		
USM Jönköping	15-19/7		

Tävlingar med kvaltider

Klubbrekord 2026

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

Junior- och åldersrekord 2025