

## Highlights för HSK under Speedo Open i Mölndal förra helgen.

**Henriette** började med att sätta ett nytt personligt rekord på 400fr. Det nya rekordet lyder 5:06.59, vilket var sex sekunder snabbare än hennes tid i Drammen för tre veckor sedan.

**Stine** öppnade starkt på 100 frisim men höll inte riktigt hela vägen in i mål, men friskt vågat och kunde glädja sig åt ett nytt personligt rekord på 1:12.47. Nästan exakt samma tid som Stine hade i 25m bassäng i Kolbotn i mars. Hon fortsatte rada upp tider i långbana som hon tidigare endast gjort i kortbana. Loppet som imponerade mest var 100 ryggsim där hon simmade på 1:24.07.

**Herman** som nyligen tagit jägarexamen var i helgen ute på jakt efter nya personliga rekord. Han slog personligt rekord på 200 medley och 400 frisim med tjugo sekunder eller mer.



**Christer** började med att simma till sig ett brons på 100 fly och följde upp det med ett silver på 200 medley. Därefter tog han ett silver på 400 frisim. Christer hade tufft motstånd ifrån Järfäl- las Robin Hansson på 100 frisim och fick se sig besegrad med fyra hundradelar, när allt var sagt och gjort. Det nya personliga rekordet lyder 56.71 och betyder att han kvalat till junior NM i sommar och till UM i höst.

**Helene** och Aurora hade båda en tuff helg. De visade dock beslutsamhet och laddade om inför nästa lopp på ett bra sätt!

**Selma** fick med sig ett fint pers på 100 bröstsim. Hennes tid på 200 frisim var strax över vad hon gjorde i Drammen förra månaden. Bra med tanke på sjukdom innan stevnet.

**Synne** hade många bra lopp men det som stod ut mest var hennes 100 bröstsim. Förutom ett nytt personligt rekord 1:20.07, så kvalade hon också in till junior nm i sommar.

Alla simmare skall ha beröm för hur de skötte avsimmet mellan sina lopp. Nästa tävling för A-partiet blir Lane 4 Cup i Mariestad. Håll er friska!

Mvh / David