



PM

Mellansvenska simförbundets läger 29 augusti – 1 september i Älvdalen

Målet med lägret är bl a bra konkurrenskraftig träning, nya övningar, inspirerande föreläsning, nya erfarenheter och inte minst gemenskap och lära känna nya och gamla simmarkompisar.

Datum: 29 aug-1 september 2019
Plats: Älvdalens Simhall/Älvdalens Hotel (<http://www.hotellalvdalen.se/sv/>)

Ledarstab: Maria & Michael Edstedt, samordnare, MSSF
Tränare: Mikael Eriksson, Eskilstuna SK
Helena Persson, Västerås SS
Tomas Källquist, Gävle SS
Sofia Jörgensen, Ludvika SS
Janne Goltermann, Sala SS
Nils Schönberg, Borlänge SS
Måns Stromwall, Eskilstuna SK
Lena Antlöv, Falu SS
Azam Osman, SK Ena
Anna Lundeberg, Svenska Simförbundet

Under lägret kommer också MSSF kanslist Jan Olsson från Västerås att delta. Även MSSF ordförande Benny Odell och kassör Maud Widarsson kommer att närvara från fredag em till söndag fm.

Preliminärt program:

Torsdag 29 augusti

15.00 **Samling för SM-/JSM-simmare - incheckning Älvdalens Hotell**
15.45 Genomgång av lägret och presentation av tränarna – samling i simhallen, ombytta och klara.
16.00-18.00 Genomgång landträning och sedan simträning
19.00 Middag och därefter fria aktiviteter/gemensamma aktiviteter
21.45 Läggdags, alla i sina rum

Fredag 30 augusti

07.00 Frukost
08.00-10.00 Uppvärmning/Landträning och simträning
12.00 Lunch
15.00-17.00 Uppvärmning/Landträning och simträning JSM/SM simmarna

15.00 **Samling för SumSim-/DM-simmare - incheckning Älvdalens Hotell**
15.45 Genomgång av lägret och presentation av tränarna – samling i simhallen, ombytta och klara
16.00-18.00 Uppvärmning/Landträning och simträning SumSim/DM simmarna
18.00 Middag
19.00 Föreläsning av Jennie Johansson (sker på hotellet)
21.45 Läggdags, alla i sina rum

Lördag 31 augusti

07.00 Frukost
08.00- ca 12.00 Träning för samtliga simmare uppdelade i olika ”stationsgrupper” på land och i bassäng. Bla så kommer Jennie Johansson att ansvara för en station i bassängen.
12.30 Lunch
15-17 Simträning JSM/SM
17-19 Simträning Sum-Sim/DM
19.00 Middag och därefter fria aktiviteter/gemensamma aktiviteter
21.45 Läggdags, alla i sina rum

Söndag 1 september

07.00	Frukost
08.00-11.30	Uppvärmning och ”avslutningspecialare” för alla simmare
11.30	Utvärdering och utcheckning
12.00	Avslut - lunch och sedan hemresa

Mat o logi: Boende på Älvdalens Hotell – 2 -7 pers/rum. Samtliga måltider intas på Älvdalens Hotell. Eventuell specialkost/allergier är meddelad restaurangen enligt anmälan.

OBS! Se till ni ätit ordentlig innan ni anländer till Älvdalen så att ni orkar med eftermiddagens simpass – första målet på ankomstdagen är middagen som serveras på kvällen.

Resa: Ombesörjs av respektive simmare/förening.

Medtag: **Till logi:** Sänglinne
Till träningen; Träningsutrustning både simspecifikt (platta, dolme, fenor, paddlar och eventuell snorkel), träningskläder för landträning inomhus samt oömma kläder för aktivitet utomhus. De som har tar med sig hopprep och gummiband för landträningen.

Övrigt: Vi är på lägret för att träna och för att lära känna andra simmare. Det finns lite regler för att det ska bli en riktigt bra helg: Vi passar tiderna, gör vårt bästa på träningspassen, tar med ett gott humör, kommer i säng på angiven tid och är goda kamrater!

Kom inte sjuk eller skadad till lägret – vi vill undvika att man smittar varandra eller att någon inte kan delta aktivt under lägret på grund av skador.

Frågor: *Maria Edstedt, MSSF:s Simkommitté: maria.edstedt@telia.com, eller tel 070-6505196*
Jan Olsson, MSSF kansli: kansli.mssf@vstm.rf.se eller tel 010-4764835

Bilaga: Deltagarlista/Rumsindelning