

Ett stort grattis till NUM-uttagningen!

Samtliga simmare som är uttagna till NUM ges möjlighet att starta i ytterligare grenar utifrån resultatnivå och med hänsyn till de distanser de är uttagna för. Samtliga simmare är också möjliga deltagare i de lagkapper Sverige ställer upp i. Lagkappslag tas ut på plats.

Emelie Ek-Värn, LANDSKRONA	100, 200 ryggsim
Saga Boråker, SANDVIKEN	100, 200 bröstsim
Ebba Hahn, SK ÄGIR	100, 200 fjärilsim
Moa Holmquist, JÖNKÖPING	100, 200 frisim
Sofia Henningsson, SKÖVDE SS	400, 800 frisim
Tea Winblad, MKK	200, 400 medley
Gustav Ahlqvist, TÄBY SIM	100, 200 ryggsim
August Eriksson, TUREBERG	100, 200 bröstsim
Axel Auer, KARLSKRONA	100, 200 fjärilsim
Henning Cederlund, HS	100, 200 frisim
Mikael Söderberg, UPSALA S	400, 1500 frisim
Simon Fröde, JÄRFÄLLA S	200, 400 medley

Samling: Fredag den 12 juli (återkommer med info gällande resa)

Hemresa: Söndag den 14 juli

Tävlingsdagar: 13-14 juli i Vejle, Danmark

Arena: Willy Sørensens Plads 5, DK-7100 Vejle, 8x50m indoor pool

Hotell: Vejle Center hotel, Willy Sørensens Plads 3, DK – 7100 Vejle.

SUM-SIM: Det är möjligt att delta på SUM-SIM 10-11 juli, men självklart med NUM i fokus. Planera och tänk igenom din toppning/förberedelse med din tränare.

Tävlingens hemsida: www.svoem.org/nagc

Ansvarig ledare: Jenny Gustavsson 073-9687780

Utrustning: Vänligen inkom så fort som möjligt med simmarens e-postadress (till jenny.gustavsson@svensksimidrott.se), därefter får simmaren en länk till beställningsformuläret.

Grenordning:

Session 1 Saturday, 10:00	Session 2 Saturday, 16:00	Session 3 Sunday, 10:00
1. 800m Freestyle Girls 2. 1500m Freestyle Boys 3. 100m Freestyle Girls 4. 100m Freestyle Boys 5. 200m Butterfly Girls 6. 200m Butterfly Boys 7. 200m Breaststroke Girls 8. 200m Breaststroke Boys	11. 400m Ind. Medley Girls 12. 400m Ind. Medley Boys 13. 200m Freestyle Girls 14. 200m Freestyle Boys 15. 100m Backstroke Girls 16. 100m Backstroke Boys 17. 50m Freestyle Girls 18. 50m Freestyle Boys 19. 100m Butterfly Girls 20. 100m Butterfly Boys	23. 400m Freestyle Girls 24. 400m Freestyle Boys 25. 200m Backstroke Girls 26. 200m Backstroke Boys 27. 100m Breaststroke Girls 28. 100m Breaststroke Boys 29. 200m Ind. Medley Girls 30. 200m Ind. Medley Boys
15-minute break	15-minute break	15-minute break
9. 4x100m Medley Girls 10. 4x100m Medley Boys	21. 4x100m Freestyle Girls 22. 4x100m Freestyle Boys	31. 4x200 Freestyle Girls 32. 4x200 Freestyle Boys

Läger: 23-26 maj i Älvdalen för EJM-, EYOF-, NUM- och JVM-trupper. Obs! Meddela omgående om du mot förmodan inte kan delta. Gällande lägret i Älvdalen så kommer det att gå hyrd buss från Sthlm.

Samling:

Alt 1: kl 09.00 Cityterminalen

Alt 2: kl 09.40 Arlanda

Alt 3: kl 15.00 Älvdalen.

OBS! Anslutningsresa bokas av respektive simmare. Kontakta halmstad@resebolaget.se.

Boka gärna så fort som möjligt, senast 15 maj! Därefter bekostas resan själv. Bussen är tillbaka på Arlanda kl 16.20 alt på Cityterminalen kl 17.00 på söndagen.

Logi Hotell Älvdalen. Medtag sänglinne.

Simträning (50 m): tors em, fre fm, fre em, lör fm, lör em, sön fm. Därtill tillkommer landträning i samband med simpassen. Träningen kommer att vara med bra mix av både konditionsträning, specifik farträning och teknikträning.

Utbildning kring antidoping, landträning samt idrottspsykologi.

Medtag träningsutrustning både för simning och landträning. Medtag tidigare erhållen Sverige-/Arena-utrustning. Utrustning delas ut på lägret.



Svenska Simförbundet
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
svensksimidrott.se

Kostnad: 1200 kr/simmare. Faktureras respektive förening i efterhand.

Innan lägret i Älvdalen:

- Genomför webb-utbildningen "Ren vinnare" www.renvinnare.se om du inte redan gjort det. Skapa ett konto och ange Svenska Simförbundet.
- Skriv under, scanna och maila "Regler och villkor" till jenny.gustavsson@svensksimidrott.se om du inte redan gjort det. Dokumentet kommer via mail.
- Om du använder dopingklassade läkemedel så behövs en dispens från RF. För mer information: www.rf.se/antidoping. Vid frågor ring Kenneth Magnusson på Simförbundet 010-4765309.

Lycka till med träningen och förberedelserna mot NUM.

Vi ses den 23 maj!

Jenny Gustavsson
Talangutvecklingsansvarig, simning
+46739687780
jenny.gustavsson@svensksimidrott.se

Ulrika Sandmark
FK/SC, simning
+46722424117
ulrika.sandmark@svensksimidrott.se