



Mellansvenska Simförbundet inbjuder till Simiadenläger i Rättvik för simmare födda 2007 & 2008

- Datum:** Torsdag 21 maj – fredag 22 maj 2020
- Tid:** Samling torsdag 21 maj kl 09.15 – 09.30 och avslutning fredag 22 maj ca kl 14.00
- Plats:** Rättviks Camping, Enåbadsvägen 8 och Rättviks simhall (alldeles intill campingen)
- Kostnad:** 500 kr/person
Priset inkluderar helpension torsdag lunch + middag och kvällsmål, fredag frukost och lunch, del i campingstuga (medtag egna lakan), träning och kvällsaktiviteter.
Avgiften kommer att faktureras deltagarnas föreningar efter lägret.
Resa till och från Rättvik bekostas av deltagarnas föreningar. Om man önskar anlända dagen före (onsdag 20 maj) tillkommer en kostnad på 100 kr/pers (tidigare tillgång till stuga)
- Målgrupp:** Simmare från föreningar i Mellansvenska Simförbundet, födda 2007 och 2008. För att vara med på lägret, krävs att simmaren kan träna 3 pass på 2 dagar, och kan simma minst 2 000m på 90 minuter. Simmaren ska ha sovit borta tidigare, och känner sig trygga med det.
OBS! Simmaren ska vara frisk och skadefri, så att hen från start kan delta i lägrets alla aktiviteter.
- Träning:** Vi kommer att simma ett pass på torsdag och ett pass på fredag. På torsdag eftermiddag kommer vi att ha olika former av landträning. Ett PM kommer att skickas ut efter att anmälningstiden gått ut med mera detaljerad information.
- Tränare:** Detta läger är en aktivitet inom MSSFs Mentors- och Traineeprogram, som startats under 2020. Träningen kommer att planeras och genomföras av våra trainees med stöd av våra Mentorerna. Om det finns önskemål från någon av de deltagande föreningarnas ledare att vara med, så meddela gärna detta i god tid före.
- Aktiviteter:** På torsdagskvällen kommer det att finnas möjlighet att utforska Höghöjdsbanan, minigolfen eller bowlingen som ligger i anslutning till campingen. Om vädret tillåter så kommer vi också att grilla korv mm till kvällsmål.
- Anmälan:** Vi kommer att kunna ta emot ca 60 simmare, och vi hoppas kunna ta emot alla som anmäler sig. Om vi når maxantalet, kommer vi att kvotera på liknade sätt som vid tidigare simiadenläger, och vi återkommer då till de föreningar som drabbas. Anmälan sker via MSSF: anmälningssida [här](#), och **sista anmälningssdag är måndag 4 maj**.
I anmälan, skriv namn och telefonnummer för en målsman och även om simmaren har specialkost eller om det är övrig information som vi bör veta tex allergier, mediciner etc.



Avbokning Avbokning efter 10 maj kan eventuellt medföra viss kostnad pga mat och logi bokningarna.

Vid frågor kontakta MSSF Simkommitté

Maria Edstedt, maria.edstedt@storaenso.com 070-650 51 96 eller

Utvecklingskonsulent MSSF,

Erika Meeker, erika.meeker@svenskasimidrott.se 010-476 53 16 eller

MSSF:s kansli

Janne Olson, kansli.mssf@vstmidrotten.se 010-4764835

Varmt välkomna!

Våra tränare som kommer att vara med på lägret:

Trainees:

- Linn Roos, Borlänge S
- Cecilina Nilsson, Söderhamns SS
- Matilda Bohman, Upsala S
- Saga Bäckström, Strängnäs S,
- Fredrik Halvarsson, Västerås SS
- Olivia Franzén, Örebro Simallians,
- Andreas Westerlund, Strängnäs SK

Mentorer:

- Azad Osman, SK Ena
- Helena Persson, Västers SS
- Mikael Eriksson Eskilstuna SK
- Tomas Källquist Gävle SS
- Vitalik Gapanov Upsala S