



## **Inbjudan**

### **Läger 29 augusti – 1 september i Älvdalen för SM/JSM, SUM-SUM & DM simmare**

Vi kommer även i år att genomföra ett gemensamt läger för SM/JSM, Sum-Sim och DM i Älvdalen. Nytt för i år är att vi har fördubblat träningsiderna i simhallen för att ge bättre träningsmöjligheter och plats för samtliga simmare. Vi kommer också att bo och äta alla måltider på Älvdalens hotell. Målet är att bredda gemenskapen och sammanhållningen över klubbgränserna, erhålla bra konkurrenskraftig träning, nya erfarenheter och motivationer och inte minst ha roligt under några dagar!

**Kriterier:** Följande uttagningskriterier gäller:

- **SM/JSM** – GP kvalat individuellt under 2019
- **Sum-Sim** (födda 2003 o yngre) – kvalade till Riksfinal hösten 2018 eller klarat kvaltid individuellt i 25 el 50 m bassäng till Sum-Sim sommaren 2019.
- **DM** (födda 2004 o äldre)– klarat kvaltid individuellt i 25 eller 50 m bassäng, I MINST TVÅ GRENAR. *Dessa simmare kommer att fördelas i grupperna SM/JSM eller Sum-Sim beroende av sin ålder.*

**Det är mycket viktigt att man är frisk och skadefri vid lägertillfället, så att man från start kan delta i lägrets alla aktiviteter.**

**Tränare:** Helena Persson, Västerås SS, Mikael ”Bossen” Eriksson, Eskilstuna SS, Tomas Källquist, Gävle SS, Sophie Jörgensson, Ludvika SS, Nils Schönberg, Borlänge SS, Janne Goltermann Sala SS, Lena Antlov Falu SS och Amanch Rezaghi, Västerås SS. Ytterligare 2 tränare är tillfrågade.

Anne Lundeberg, leg. naprapat som är ansvarig för landträning vid Svenska Simförbundet, barn och ungdom, kommer att delta under lägret och hålla i landträningen.

**Program:** **SM/JSM-** Samling torsdag 29 augusti kl 15.00 och avslut med lunch söndag ca 13.00.  
**Sum-Sim och DM-** Samling fredag 30 augusti kl 15.00 och avslut med lunch söndag ca 13.00.

**Ett komplett program kommer att anges i samband med att PM går ut inför lägret.**

**Logi/Mat:** Boende (7-bädds/4-bädds/3-bädds och 2-bäddsrum) och mat på Älvdalens hotell.  
<http://www.hotellalvdalen.se/sv/>

**OBS - Ange eventuella allergier i samband med anmälan.**

**Aktiviteter:** Föreläsare i år är VM-guldmedaljören Jennie Johansson och hon kommer även att finnas med vid bassängkanten under ett par timmar. Lite andra aktivitet finns också med på programmet – planering av dessa pågår och kommer att meddelas i PM:et.

**Avgift:** **SM/JSM** - 1200 kr/deltagare  
**Sum-Sim och DM** – 800 kr/deltagare  
Faktureras till respektive förening i efterhand

**Anmälan:** Via länken <http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1250838> senast fredagen den 14 juni – OBSERVERA SISTA ANMÄLNINGSDATUM!

Ange vilken kategori simmaren tillhör (SM/JSM-kvalad, Sum-Sim-kvalad eller DM-kvalad) samt anhörigkontakt till respektive simmare.

*Anmälan är bindande. Vid avanmälan efter den 11 augusti 2019 kommer de kostnader som ej är avbokningsbara för MSSF att faktureras till föreningen.*

**Frågor:** Besvaras av Maria Edstedt, [maria.edstedt@telia.com](mailto:maria.edstedt@telia.com), 070-650 51 96  
eller Michael Borlund, Mellansvenska Simförbundets kansli 010-476 48 35