



## Mellansvenska Simförbundet inbjuder distriktets föreningar till **Öppet vatten och Långdistansläger i Älvdalen**

- Datum:** Fredag 15 maj – söndag 17 maj 2020
- Tid:** Samling fredag 15 maj kl 15.00 och avslut söndag 17 maj vid ca kl 13.00
- Plats:** Hotell Älvdalen/Älvdalens simhall
- Kostnad:** Födda 1999 och senare 1.200:-/person  
Födda 1998 och tidigare 2.000:-/person  
Priset inkluderar helpension fredag middag-söndag lunch, del i dubbelrum, träning och föreläsning.  
Avgiften kommer att faktureras deltagarna efter lägret.  
Resa till och från Älvdalen bekostas av deltagarna.
- Målgrupp:** Vi riktar oss till alla åldrar – ung som äldre (Masters), som vill utveckla sin simning och kunskap inom Öppet vatten och Långdistans. Om du vill vara med och simma är kravet att du ska kunna genomföra ett träningspass på ca 3 000 m i 50-metersbassäng på ca 90 min.
- Träning mm:** **Simträningen** planeras och leds av Fredrik "Ludde" Lundin \* och till sin hjälp har han Niko Martikainen \* som också ansvarar för **landträningen**.  
Ludde och Niko kommer även att hålla **föreläsningar** om träning i Öppet vatten/långdistans samt landträning specifik för simmare.  
Vår **inspirationsföreläsare** är Mia Thomsen\* som bland annat kommer att prata om när hon sprang Stockholm-Strömstad (545km) och hur hon vände diverse motgångar till någonting positivt.  
Det kommer även att finnas tid för diskussioner mellan deltagarna.
- Anmälan:** Anmälan sker via [MSSF: anmälningssida](#) (klicka för att komma dit) och sista anmälningssdag är 3 april 2020.  
I samband med anmälan ber vi dig att svara på ett antal frågor. Svaren används sedan för att vi ska kunna förbereda upplägget av träning och teori på bästa sätt.  
Om det efter anmälningstidens slut finns platser kvar kommer vi att ta emot anmälningar från personer utanför MSSF.
- Avbokning** Avbokning efter 13 april kommer att medföra viss kostnad pga hotellbokningarna.

Vid frågor kontakta MSSF Simkommitté

Maria Edstedt, 070-650 51 96 eller Michael Edstedt, 070- 323 86 19  
eller MSSF:s kansli Janne Olson 010-4764835 [kansli.mssf@vstmidrotten.se](mailto:kansli.mssf@vstmidrotten.se)

Varmt välkomna!



## **\*Presentation av tränare och föreläsare**

### **Niko Martikainen**

*Arbetar i Simklubben Neptun, där han är tränare och ansvarig för öppet vatten simning inom tävlingsnivån. Niko har lett SK Neptun till Sveriges bästa simklubb på seniornivå 8 gånger i sträck under 2010-talet.*

### **Fredrik "Ludde" Lundin**

*Ägare och driver Lundin Coaching & Consulting AB & parallellt arbetar han som sportchef i Simklubben Neptun Simning. Ludde har levt och andats simning i stort sett hela sitt liv, började som tränare 1999 och innan det var han framgångsrik elitsimmare i 10 år på nationell och internationell nivå. Genom gedigen erfarenhet och utbildning är han en av Sveriges mest framgångsrika och eftertraktade tränare. Ludde är licensierad junior/senior simtränare via Svenska Simförbundet, utbildad Idrottstränare på Malmö Högskola och har genomgått Idrottens elittränarutbildning på Bosön (Riksidrottsförbundet). Han var Head Coach i triathlon vid OS i Rio 2016. Som simmare har det blivit 75 medaljer på svenska mästerskap, därav 15 SM guld samt deltagande på EJM, EM och VM. Han har varit på flera landslagsuppdrag som tränare bl.a. OS i Rio, Junior EM, Ungdoms OS, EM och VM*

### **Mia Thomsen**

*Mia är en ultra- och äventyrlöpare som gång på gång utmanar sig själv och sina rädslor. På meritlistan finns Riksmästarinna i 24-timmarslöpning, ett ökenlopp, helt självsupporterat, på 25 mil genom en öken i Peru samt en start i Trans Pyreneerna (898km). Mia är utbildad löpcoach via Stockholms Friidrottsförbund och jobbar dagligdags som Marknadschef i IT-branchen. Hon coachar ett tiotal ultralöpare och jobbar mycket med den mentala biten och vänder rädslor och hinder till något bra.*