

Grattis!

Som ett led i Svenska Simförbundets Talangutvecklingsprogram är Du uttagen till bröstsim- och medleyläger

Simmare:

Bröstsim

Patric Ridell	93	SK Neptun
Jacob Zeidler	94	SK Lödde
Sebastian Dobrescu	94	Jönköping SS
Andreas Olofsson	95	Uddevalla Sim
Alexander Morgan	96	SKK

Medley

Anton Björck-Teucher	93	Karlstad
Lachlan Mcpheat	94	SK Neptun
Patrik Löfgren	96	MASS
Carl Norlander	97	LASS

Julia Schippert	93	Helsingborgs S
Lina Westerlund	95	Upsala S
Jessica Billquist	96	Spårvägen S
Klara Julisson	97	Höganäs SS
Mari Louise Tran	97	Helsingborgs S
Sophie Hansson	98	Helsingborgs S

Sofia Lindholm	93	Mölnadal
Frida Berggren	94	Västerås SS
Jonna Dahlberg	95	SK Neptun
Jaqueline Hippi	96	Väsby SS

Datum: 10-13 januari 2013

Plats: Örebro

Tränare: Leo Sandberg, Västerås SS (ansvarig medley), Peter Aronsson, Spårvägen SF (ansvarig bröst), Rebecca Alexandersson, Väsby SS, Sverker Maltsjö, Helsingborg

Samling: Gustavsviksbadet torsdag 10 januari 15.30.

Mat o logi: I stugor i Gustavsviks Stugby, Örebro. Medtag sängkläder och handduk. Måltider (frukost, lunch och middag) på Gustavsviksbadet. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål, medtag pengar.** Första måltiden är middag torsdag 19.00 och sista måltiden är lunch söndag 11.00. **"Obs", middag äts efter träningen torsdag så se till att ätit mellanmål före träningen.** Meddela ev. matallergi och specialkost till Henrik Forsberg i samband med anmälan.

Resa: Bokas av respektive simmare via Resebolaget, affars.halmstad@resebolaget.se. Observera alla resor skall bokas direkt av resebolaget. Ingen ersättning utgår för andra resebokningar. Uppge "Simsättsläger, Örebro" vid bokning. Boka resa

omgående efter anmälan gjorts, dock **senast fredag 21 december. Hemresa kan bokas efter 12.30 söndag.**

- Syfte:** Syftet med lägret är att ge möjlighet för de bästa i landet i åldrarna 16-20 år (under seniorlandslaget) möjlighet att träna simsättsspecifik ihop. Avstamp mot 50 m-säsongen.
- Träning:** Gustavsviksbadet, 50 m-bassäng, 6 simpass. Gemensam landträning i samband med simpassen. Träningen kommer vara inriktad på gemensam, simsättsspecifik och aerob träning (såväl volym som intensitet). Det förutsätter att simmarna är väl förberedda.
- Övrigt:** Upplägget för lägret är gemensamt för inbjudna simmare. Vi förutsätter att simmarna som kommer till lägret är skadefria, friska och förberedda.
- Kostnad:** Hemmaföreningen betalar ca 60 % av kost, logi och resa, ca 1000:-/simmare. Beloppet faktureras i efterhand till simmarens förening.
- Anmälan:** Görs via mail till Henrik Forsberg **senast onsdagen 19 december**. Därefter fylls det på med reserver så att lägret blir fullt.
- Medtag:** Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning), träningsdagbok (alla) och sängkläder.
- Frågor:** Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, tel. 0733-722000 (endast mail och sms 1-13/1) eller respektive simsättsansvarig Leo Sandberg, 0706-989958 eller leo.sandberg@vasterassim.nu eller Peter Aronsson, 0709-780348 eller peter@swimshop.se.