

Riksläger i Falkenberg 9-12 maj 2013

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets riksläger:

Pojkar

Anton Lundin	1994	SK Triton
Axel Rebner	1994	Karlstads SS
Erik Persson	1994	Kungsbacka SS
Gusten Eriksson	1994	Motala SS
Jacob Zeidler	1994	SK Lödde
Mats Westergren	1994	SK Ran
Oscar Ekström	1994	Lass
Fabian Bergman	1994	Saltsjöbaden
Adam Paulsson	1995	SK Elfsborg
Andreas Elofsson	1995	Uddevalla SF
Axel Pettersson	1995	Jönköpings SS
Christopher Jedel	1995	Mass
Emil Gustavsson	1995	Jönköpings SS
Johannes Skagius	1995	Sundsvalls SS
Alexander Morgan	1996	SKK

Flickor

Jaqueline Hippi	1996	Väsby SS
Louise Hansson	1996	Helsingborg
Wanda Dollmayer	1996	SK Ran
Erica Sjöholm	1997	Sjöbo SS
Marlene Pavlu Lewin	1997	Skuru IK
Elin Podéus	1997	Norrköpings KK
Sophie Hansson	1998	Helsingborg

Ledarstab

Ansvarig tränare:

Gunnar Wismar, SK Ran

Tränare:

Karl-Johan Gårdström, Kungsbacka SS

Rikard Lindberg, Skuru IK

Mikael Eriksson, Upsala Sim

Idrottspsykologisk rådgivare:

Andreas Claesson, RF.

Samling: 13.30 på tågstationen i Falkenberg.

Mat o logi: I 4-bäddsrum på Hotell Falkberget. Medtag sängkläder och handduk. Måltider äts på Falkberget. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag torsdag ca 18.30 och sista måltiden är lunch söndag ca 11.30. **"Obs", middag äts efter träningen torsdag så mat före träningen ansvarar simmarna själva för.** Meddela ev. matallergi och specialkost till Henrik Forsberg i samband med anmälan.

Resa: Simmaren från Skåne åker med Gunnar Wismar, stäm av tider med Gunnar. För övriga bokas resa av respektive simmare via Resebolaget, affars.halmstad@resebolaget.se. Observera alla resor skall bokas direkt av resebolaget. Ingen ersättning utgår för andra resebokningar. Uppge "riksläger, Falkenberg" vid bokning. Boka resa omgående efter anmälan gjorts, dock **senast måndag 15 april. Hemresa kan bokas efter lunch söndag, från ca 12.30.**

- Innehåll:** Förutom träning, se nedan, kommer stort fokus på lägren ligga på uppföljning och utveckling av idrottspsykologiska färdigheter. Vidare kommer även vikten och betydelsen av insim, avsim och uppvärmning betonas.
- Träning:** Gemensam träning på Klitterbadet, 5 simpass i 50 m-bassäng. Gemensam landträning kommer att genomföras såväl separat som i samband med simpassen. Träningen kommer vara inriktad på tuffare aerob träning, både generell och specifik med anaeroba inslag vilket förutsätter att simmarna är väl förberedda. Passplanering (inriktning, tid, meter) kommer att skickas ut i början av maj.
- Maxpulstest:** Samtliga simmare skall ha genomfört ett maxpulstest i simning före lägret. Exempel på test för bestämning av maxpuls finns på SSF:s hemsida under Talangutvecklingsprogrammet.
- Simstatus:** **Simmare som kommer till lägret är friska, hela och förberedda att träna enligt lägerupplägget.**
- Övrigt:** Simmare som är uttagna till regionsläger har möjlighet att fram till 21 april kvala in till rikslägret. För det krävs att simmaren under perioden 13-01-01 till 13-04-21 uppnår en tid i 50 m-bassäng som motsvarar minst 700 Finapoäng på en av följande distanser: 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley.
- Kostnad:** Hemmaföreningen betalar ca 1000: -/simmare. Beloppet faktureras i efterhand till simmarens förening. SSF står för resterande belopp.
- Anmälan:** Görs via mail till Henrik Forsberg **senast måndagen 15 april.**
- Medtag:** Träningsdagbok (alla pass simmaren genomför skall skrivas i denna), träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning, även för utomhusfys) och sängkläder. Tidigare erhållen T-shirts. Nya simmare erhåller T-shirts på plats.
- Frågor:** Besvaras av Henrik Forsberg, henrik.forsberg@simforbundet.se, tel. 0733-722000 eller av ansvarig tränare Gunnar Wismar, 0768-976000 eller gunnar@wismar.se.