

2012-12-21

PM
Läger på Teneriffa
6-15 januari 2013

Förbundskapten:	Ulrika Sandmark	+46 709564742
Sportchef simning:	Henrik Forsberg	+46 733722000
Tränare:	Carl Jenner	NEC
	Andrei Vorontsov	NEC
	Claes Andersson	Sjöbo SS
	Johan Andersson	Malmö KK
	Mikael Eriksson	Upsala S
	Tamas Fekete	Skövde SS
	Dennis Fredriksson	Uddevalla SS
	Hanna Gustavsson	Sundsvalls SS
	Karl-Johan Gårdström	Kungsbacka SS
	Misja Klevstig	MASS
	Patrick Lempinen	Växjö SS
	Fredrik Lundin	Stockholmspolisens SIF
	Jonas Lundström	Helsingborgs S
	Sven-Bertil Mattsson	SK Triton
	Marcus Piehl	LASS
Fysioterapeut:	Jeanette Berggren	+46 707230633
Biomekanik:	Nikola Lukic	+46 730594667
SOK:	Peter Reinebo	Sportchef SOK
	Leif Larsson	Landträning
Simmare:	Céline Bertrand	Skövde SS
	Jesper Björk	Stockholmspolisens SIF
	Mattias Carlsson	Uddevalla S
	Oscar Ekström	LASS
	Petra Granlund	Väsby SS
	Martina Granström	Jönköpings SS
	Sandra Hafström	Helsingborgs S
	Louise Hansson	Helsingborgs S
	Joline Höstman	MASS
	Jesper Jonsson	Växjö SS
	Magdalena Kuras	SK Triton
	Ida Lindborg	Malmö KK
	Elin Mårtensson	Sjöbo SS
	Erik Persson	Kungsbacka SS
	Sarah Sjöström	Södertörns SS
	Johannes Skagius	Sundsvalls SS

Therese Svendsen SK Ran
Sara Thydén Väsby SS
Jessica Eriksson (klubb) Södertörns SS

Hotell: Hotel Jardín Caleta, Avenida Las Gaviotas, n°32, La Caleta, E-38660 Costa Adeje Tenerife-España

Träning: Tenerife Top Training, alla dagar 09.00 – 11.00 och 15.00 – 18.00.
15-16 är det gemensam landträning. Ledigt em. 9/1 samt heldag 12/1.
Andrei och Carl gör en träningsplan för hela lägret och ansvarar med hjälp av övriga tränare i träningen. En ypperlig möjlighet att provträna med de nya NEC-tränarna. Ni som har egen plan medtar denna.

Resa:

Från Stockholm			
6/1 kl. 05.55	avr. Stockholm		DY4271
6/1 kl. 11.05	ank. Teneriffa		
Från Göteborg			
6/1 kl. 06.15	avr. Göteborg		DY4263
6/1 kl. 10.45	ank. Teneriffa		
Från Köpenhamn			
6/1 kl. 06.15	avr. Köpenhamn		DY3674
6/1 kl. 10.35	ank. Teneriffa		
Till Stockholm			
15/1 kl. 16.20	avr. Teneriffa		DY4272
15/1 kl. 23.00	ank. Stockholm		
Till Göteborg			
15/1 kl. 14.25	avr. Teneriffa		AB3315/AB8304
15/1 kl. 22.50	ank. Göteborg		
Till Köpenhamn			
15/1 kl. 12.10	avr. Teneriffa		DY3675
15/1 kl. 18.30	ank. Köpenhamn		

Detta är en sammanställning av de vanligaste resorna. Ni kommer att få era biljetter i ett separat mejl.

Utrustning: Utdelad utrustning från Arena med E.ON loggor. Ni som har reser i gul Sverige t-shirt övriga får på plats.

Målsättsättning: Utvecklingsplan skickas ut till de simmare och tränare som kommer ha målsättningsamtal under lägret. Denna fylls i och skickas på mail till Ulrika och Henrik senast 3 januari.

Återhämtningsmål: Ser du själv till att ordna.

Vistelserapport: Ni som vistelserapporterar i Adams, kom ihåg att uppdatera era vistelserapporter med rätt information.

Frågor: Kontakta förbundskapten Ulrika Sandmark eller Henrik Forsberg.

Välkomna önskar:

Henrik Forsberg
Sportchef, simning
+46 733722000
henrik.forsberg@simforbundet.se

Ulrika Sandmark
Förbundskapten, simning
+46 709564742
ulrika.sandmark@simforbundet.se