

## Riksläger i Stockholm 14-16 september 2012

Följande simmare är uttagna till Svenska Simförbundets riksläger 2012-2013 (lägret 2013 genomförs 10-12 maj, separat kallelse kommer under mars 2013):

Pojkar			Flickor		
Anton Lundin	1994	SK Triton	Jaqueline Hippi	1996	Väsby SS
Axel Rebner	1994	Karlstads SS	Louise Hansson	1996	Helsingborg
Erik Persson	1994	Kungsbacka SS	Wanda Dollmayer	1996	SK Ran
Gusten Eriksson	1994	Motala SS	Erica Sjöholm	1997	Sjöbo SS
Jacob Zeidler	1994	SK Lödde	Marlene Pavlu Lewin	1997	Skuru IK
Mats Westergren	1994	SK Ran	Sophie Hansson	1998	Helsingborg
Oscar Ekström	1994	Lass			
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			

### Ledarstab

Ansvarig tränare:

Gunnar Wismar, SK Ran

Tränare:

Karl-Johan Gårdström, Kungsbacka SS

Rikard Lindberg, Skuru IK

Sverker Maltsjö, Helsingborgs SS

Idrottspsykologisk rådgivare:

Andreas Claesson, RF.

Samling: Eriksdalsbadets cafeteria fredag 14 september 17.00.

Mat o logi: I 4-bäddsrums på Zinkensdamms Vandrarhem. Medtag sängkläder och handduk. Måltider på Eriksdalsbadet/Vandrarhemmet. **Simmarna ansvarar själva för inköp av mellanmål.** Första måltiden är middag fredag 17.00 och sista måltiden är middag söndag 16.30. **"Obs", middag äts innan träningen fredag så förtäring efter träningen står simmarna själva för.** Meddela ev. matallergi och specialkost till Henrik Forsberg i samband med anmälan.

Resa: Bokas av respektive simmare via Resebolaget, [affars.halmstad@resebolaget.se](mailto:affars.halmstad@resebolaget.se). Observera alla resor skall bokas direkt av resebolaget. Ingen ersättning utgår för andra resebokningar. Uppge "riksläger, Stockholm" vid bokning. Boka resa omgående efter anmälan gjorts, dock **senast tisdag 4 september. Hemresa kan bokas efter middag söndag, 17.00, så från ca 17.30-18-tiden beroende på vart ni åker ifrån.**

- Innehåll:** Förutom träning, se nedan, kommer stort fokus på lägren ligga på utveckling av idrottspsykologiska färdigheter. Vidare kommer en föreläsning i antidoping att genomföras samt utbildning i insim, avsim och uppvärmning.
- Träning:** Eriksdalsbadet, 50 m-bassäng, 5 simpass. Gemensam landträning kommer att genomföras i samband med simpassen. Träningen kommer vara inriktad på tuffare aerob träning, både generell och specifik, vilket förutsätter att simmarna är väl förberedda.
- Kostnad:** Hemmaföreningen betalar 60% av kost, logi och resa, ca 900:-/simmare. Beloppet faktureras i efterhand till simmarens förening.
- Anmälan:** Görs via mail till Henrik Forsberg **senast torsdagen 30 augusti**.
- Medtag:** Träningsutrustning (både simspecifik samt kläder för landträning) och sängkläder.
- Frågor:** Besvaras av Henrik Forsberg, [henrik.forsberg@simforbundet.se](mailto:henrik.forsberg@simforbundet.se), tel. 0733-722000 eller av ansvarig tränare Gunnar Wismar, 0768-976000 eller [gunnar@wismar.se](mailto:gunnar@wismar.se).