



Inbjudan Kategori 4 läger i Värnamo 30 oktober 2021.

Värnamo Simsällskap och Östsvenska Simförbundet hälsar alla simmare 13 år oy i Jönköpings län välkomna till läger i Värnamo lördag den 30:e oktober 2021. Lägret ska ge bra träning men framför allt låta alla lära känna nya simmare från andra klubbar och skaffa nya kompisar. Detta för att göra det ännu roligare att åka och tävla framöver. Anmälan görs i bifogat formulär senast den 22/10.

När:

30 oktober 2021 i Värnamo. Samling den 30/10 kl 09.00 i entrén till Värnamo Simhall. Slut ca. 19.00.

För vem:

Simmare 13 år och yngre som kan minst 3 simsätt och klarar av att träna i minst 1 timme.

Anmälan:

Anmälan görs i bifogat formulär nedan senast den 22/10 23:59. Formulär för anmälan till Minikampen kommer att skickas ut till de anmälda klubbarna den 23:e.

Träning:

Träningen kommer ske i Värnamo Simhall (25-metersbassäng, 5 banor). Två simpass och ett pass på land.

Mat:

Lunch och mellanmål på eftermiddagen ingår. Det kommer finnas föräldrar som lagar mat på plats. Kan vara bra att ha med sig något litet mellanmål om man vet med sig att man brukar bli hungrig.

Kostnad:

200 kr per person. Under förutsättning att vi blir minst 3 föreningar så att vi får bidraget från ÖSSF.

**Tränare:**

Erik Stensson Värnamo SS kommer vara ansvarig tränare på plats. Varje klubb skickar med tränare som klarar att ta hand om de egna simmarna.

Ledare:

Det kommer finnas föräldrar från Värnamo Simsällskap på plats som lagar mat och finns till vid behov.

Övrigt:

Aktiviteten efter lunch kommer till stor del att vara utomhus, se till att ha med kläder efter väder.

Frågor:

Eventuella frågor besvaras av Erik Stensson via mail: erik.stensson@varnamoss.se eller telefon: 070-3440635.

Vi hoppas och ser fram emot ett roligt läger med så många som möjligt närvarande.
// Tränarna Värnamo SS

Lägre i stort:

- Samling 09.00.
- Lätt landträning och lekar 09.15-10.15.
- Simning 10.30-12.30 (Minikamp*).
- Lunch 13.00-14.00.
- Gemensam aktivitet 14.00-15.30.
- Mellanmål 16.00
- Simning 17.00-18.30.
- Sista samling och hejdå 18.45.

*Minikamp är Värnamo Simsällskaps träningsstävling. Simmarna kan simma distanser mellan 25-100 m där de tävlar för att klara utvalda tider, simmarna kan inte bli diskade och tävlar inte mot varandra.