



Inbjudan

MNSF Uppstartsläger i Sollefteå

Se till att "Kick starta" säsongen med ett spännande läger i Sollefteå med övriga simmare från distriktet.

Mellan Norrlands Simförbund bjuder in till ett uppstartsläger i Sollefteå för simmare 13 år och äldre (se uttagnings kriterier nedan). Lägret sträcker sig från torsdag till söndag och inkluderar 7 simpass, landträning, föreläsning, träffa nya och gamla kompisar och mycket annat spännande.

Distriktets landslagssimmare Elise Öberg och Elsa Berg från Njurunda Simsällskap kommer att föreläsa om deras simkarriär och vad det är som gjort att dom har nått den nivån.

För klubbar som inte har simmare som klarar kriterierna att bli uttagna erbjuds dessa klubbar att skicka en tränare att delta på lägret.

Information om lägret

Datum: 14-17 augusti 2025(torsd-sönd).

Plats: Risöbadet Sollefteå.

Logi: Risö Camping. Logi i stugor.

Mat: Restaurang Nipan.

Frukost: Fredag-Lördag-Söndag

Lunch: Torsdag-Fredag-Lördag-Söndag

Middag: Torsdag-Fredag-Lördag

Simpass:

Torsdag:	Morgon	08:00-10:00
	Kväll	16:00-17:30 - 17:30-19:30
Fredag:	Morgon	08:00-10:00
	Kväll	16:00-17:30 - 17:30-19:30
Lördag:	Morgon	08:00-10:00
	Kväll	16:00-17:30 - 17:30-19:30
Söndag:	Morgon	08:00-10:00

På kvällsträningarna kommer simmarna att delas upp i två gäng utifrån nivå.

Landträning: Kommer att genomföras innan vissa pass.

Uttagning kriterier: Simmare 13 år och äldre med en Aqua-poäng över 300 poäng på minst en distans är kvalificerad till lägret. Ansvar för kontroll av kriteriet ligger på anmälade förening. Sista datum för att uppnå kriterierna är 2025-06-08.

Kostnad: Mellan Norrland Simförbunds subventionerar kostnaden med 1200 kr per simmare. Kostnaden per simmare blir efter subvention 1275 kr (exklusive resa). Då ingår Logi, mat, 7 simpass, landträning, föreläsning och mycket annat roligt. Kostnaden faktureras varje förening av MNSF.

Resa: Alla arrangerar sin egen resa och på egen bekostnad.

Ta med: Simutrustning (Platta-Fenor-Paddlar), Kläder för landträning. Sänglinne, toalettartiklar och allt annat som kan tänkas behövas.

Återhämtningsmål: Ordnas av simmarna själva. Planera för återhämtningsmål efter och mellan träningspass.

- Tränare:** (Sundsvalls SS, Njurunda SS, SK Ägir, Härnösands SS och Örnsköldsviks ASS) ställer upp med minst en tränare per förening, dock max två tränare från dessa föreningar. Antal tränare från dessa föreningar avgörs utifrån deltagarantalet. Distriktet har ansvaret för tränartillsättning.
- Föreningar från distriktet som inte har kvalificerade simmare med erbjuds att skicka en tränare från sin förening. Ingen kostnad för tränare förutom resekostnad.
- Föreläsning:** Distriktets landslagssimmare Elise Öberg och Elsa Berg från Njurunda Simsällskap kommer att föreläsa om deras simkarriär och vad det är som gjort att dom har nått den absoluta Sverigetoppen.
- Anmälan:** Varje förening anmäler sina simmare och tränare. Sista anmälningsdag är 2025-06-23. I Anmälan ska det framgå simmarens namn, klubb, födelseår och Aqua-poäng och distans som är kvalificerande. För tränare räcker det med namn och förening. Anmälan sker på mail till:
mellannorrland@svensksimidrott.se

Sista anmälningsdag är 2025-06-23

