

HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP HÄLSAR VÄLKOMMEN TILL BREDDLÄGER ÄLDRE



I samarbete med Mellannorrlands Simförbund, Härnösand 3-5 januari 2018.

Klubbar: Alla klubbar som ingår i MNSF.

Målgrupp: Alla simmare födda 2005 eller äldre. Simmaren bör klara 2 x 2 timmar träning per dag. Ett breddläger för yngre simmare kommer under februari arrangeras av ÖASS. Simmare födda -05 kan välja ett av dessa läger.

Träningsupplägg: Ansvariga Maria Öhman, NSS och Adam Schön, SSS

Lägeransvarig på plats: Ulf Eriksson med hjälp av Gustav Norén-Vosveld mfl

Tränare: Varje klubb skickar minst 1 tränare/10 simmare, gärna så många som möjligt.
(se subvention nedan)

Logi: Brännaskolan

Mat: Serveras i restaurangen på simhallen, frukost, lunch, middag, mellanmål.

Utrustning: Täcke/sovsäck, sängkläder, kudde, hygienartiklar, simgrejer, träningskläder, spel, bok, vattenflaska, fickpengar.

Aktiviteter: Simträning 1 pass onsdag 3 januari, 2 pass torsdag 4 januari, 1 pass fredag 5 januari. Utöver simning kommer landträning ingå. Alla erbjuds besök på Technicus Science Center. Även föreläsning om befintliga och nya regler vid simtävlingar. Detaljerat program kommer senare.

Start: Lägret startas onsdag 3 januari kl. 10.30 med incheckning

Avslutning: Lägret avslutas fredag 5 januari kl. 13.30

Egenavgift: 1000 kr/person då ingår mat, träning, boende, inträde på Technicus.

Subvention: MNSF subventionerar med 500 kr/person till de klubbar som fullgjort sina förpliktelser gentemot MNSF. Tränare subventioneras med hela anmälningskostnaden.

Anmälan: SENAST FREDAG 15/12. Varje klubb anmäler till uffe@bygger.nu.

Frågor Ulf Eriksson tel: 076-8304990.

VARMT VÄLKOMNA!