



PM till Kat 4 läger i Värnamo 27-28 oktober 2018

Östsvenska simförbundet och Värnamo simsällskap hälsar alla simmare som är 13år oy i Jönköpings län välkomna på ett läger i Värnamo den 27-28 oktober 2018. Ett läger för att få bra träning med nya träningskompisar men framförallt för att ha roligt och lära känna simmare från andra klubbar och på så sätt göra det roligare att åka och tävla.

- När** 27-28 oktober 2018 i Värnamo.
- Samling** Lördag 27/10 kl 13:30 utanför Värnamo Simhall.
- Slut** Söndag 28/10 ca kl 13.30 utanför Värnamo Simhall.
- Träning** Värnamo Simhall (25-metersbassäng, 5 banor). 2st simpass, och två landpass.
- Logi** Apladalsskolan 50m från badet.
- Mat** Ingår. Vi kommer ha föräldrar som lagar mat på plats.
- Kostnad** 100kr/simmare. Faktureras i efterhand. Hjälper man till som ledare får man det gratis. Hör av er till Noah om ni har möjlighet att hjälpa till.
- Tränare** Noah Svensson Värnamo SS, William Brink Jönköping SS, Cornelia Jismyr Tranås SS, Jonatan Sjölander Tranås SS och Sharif Nässjö SS
- Frågor** Besvaras av Noah Svensson på mail noah.svensson@varnamoss.se. Även ev sjukdom meddelas till Noah



Lägret i stort

Lördag

- Samling 13.30
- Landträning 14-15.
- Mellanmål
- Simning ca 16-18
- Middag 19.00
- Lära känna aktiviteter+ tävlingar 20 till sovdags

Söndag

- Frukost 07.00
- Träning simning+land 08.00-10:30
- Packning
- Lunch 12.00
- Utvärdering slut ca 13.30



Medtag

Luftmadrass och sovsäck

Toalettartiklar

Simkläder inkl. handduk, badmössa och simglasögon.

T-shirt

Shorts

Träningskor för inomhusbruk

Vattenflaska

Ev. mellanmål om man känner att man behöver.

Ta gärna med något kortspel eller något annat som ni kan spela mellan passen.

Deltagande Föreningar

Jönköping SS

Tranås SS

Nässjö SS

Värnamo SS

Deltagare från VSS

Judit Berg	Vera Jarl
Wilmer Hultén	Anna Cvitanovic
Alice Hultén	Elsa Dahlberg
Natalia Cornea Teodora	Matei Floares
Daria Anghelescu	Siri Gustafsson
Felicia Johansson	Svea Gustafsson
Inez Wallin	Victor Usurelu
Linus Jansson	Bianca Maria Cornea
Lovisa Holm	Emelie Jansson
Sebastian Enica	Ingrid Mann
Timle Rönneke	Saga Törefors
Mara Nichitelea	Viggo Ihreborn

*Vi önskar dig ett riktigt roligt och bra läger
Östsvenska Simförbundet och Värnamo SS*