



PM till Kat 4 läger i Värnamo 26-27 oktober 2019

Östsvenska simförbundet och Värnamo simsällskap hälsar alla simmare som är 13år oy i Jönköpings län välkomna på ett läger i Värnamo den 26-27 oktober 2019. 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** 26-27 oktober 2019 i Värnamo.
- Samling** Lördag 26/10 kl 13:30 utanför Värnamo Simhall.
- Slut** Söndag 27/10 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..
- Tränare** Noah Svensson och Robin Pettersson
- 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

Tränings skor 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

Alisha Marascu	Matei Floares
Isabella Karlsson	Sebastian Enica
Linnéa Nguyen LyLy	Sebastian Siranlou
Nellie Bränn	Vera Jarl
Thor Bernstig	Zed Roos
Vera Dahlberg	Anna Cvitanovic
Andrei Stefan	Bianca Cornea
Jakob Bicer Sturesson	Daria Anghelescu
Judit Berg	Elsa Dahlberg
Linda Pålsson	Emelie Jansson
Tova Holm	Ingrid Mann
Alice Hultén	Mara Nichitelea
Natalia Cornea	Siri Gustafsson
Felicia Johansson	Svea Gustafsson
Lovisa Holm	

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