

Inbjudan till Breddläger Äldre i Östersund

16-18 Augusti 2019

Mellannorrlands simförbund tillsammans med SK AGIR arrangerar ett breddläger läger för alla simklubbar som ingår i MNSF. Vi kommer tillsammans att träna, umgås och ha en trevlig helg inför höstens utmaningar i bassängen.

- Datum:** 16-18 augusti 2019
Ålder: Alla simmare födda 2006 oä.
Plats: Storsjöbadets 50m utomhus bassäng i Östersund
Samling: Fredag 16 augusti kl. 16:00 vid Scandic Syds entre´ i Östersund
Avresa: Söndag den 18 augusti efter lunch
Hotel: Flerbäddsrums på Scandic Syd två nätter.
Pris: 1000 kronor/simmare
- Mat:** Ingår:
Middag Fredag
Lördag Frukost-lunch-middag
Söndag Frukost - lunch
- Träning:** Det kommer att genomföras fyra simpass under helgen samt två landträningsspass:

Fredag 17:00-19:00 Simning
Lördag 08:00-10:30 Simning+land
Föreläsning Idrottspsykologi lördag mellan passen på Scandic
Lördag 17:00-19:00 Simning
Söndag 08:30-10:30 Simning + land
- Medtag:** Tänk på att träningen är utomhus och anpassa kläderna efter vädret, medtag **sedvanlig simutrustning samt landträningskläder.**
- Transport:** Egen transport från Sundsvall till Östersund
- Frågor:** Maila info@sundsvalls-ss.se