

Inbjudan Utvecklingsläger Örebro 26 – 28 september 2025

Svensk Simidrott i samarbete med Örebro Simallians inbjuder in till Utvecklingsläger i Örebro. Utvecklingslägret är till för konstsimmare från 15 år (sista års B-simmare) och det finns 16 platser till Utvecklingslägret. Lägret riktar sig till dig som tränar och tävlar på nationella mästerskap eller därutöver (internationellt). Utöver att utveckla dig som konstsimmare vill lägret samla konstsimmare med samma ambitionsnivåer för att ha roligt tillsammans och träffa nya vänner.

Anmälan

Anmälan görs genom föreningen som nominerar konstsimmare i sin förening. En lista med namn skickas till konstsim@svensksimidrott.se på vilka föreningen tycker är aktuella. Sista anmälningsdagen är den 1 juni 2025.

Därefter sammanställs nomineringarna och föreningarna meddelas vilka som tagits ut. Har man inte blivit uttagen finns möjlighet att anmäla sig till Breddlägret genom länk i inbjudan (sista anmälningsdagen till breddlägret är 15 juni 2025).

En anmälningslänk till utvecklingslägret skickas ut genom klubbarna dit varje deltagare individuellt behöver anmäla sig. Anmälan är bindande, *avanmälan efter 20 juli 2025 debiteras full lägerkostnad*. I anmälan anges förutom förening och personuppgifter även kontaktuppgifter till vårdnadshavare samt eventuella allergier/specialkost. Observera att det endast är de allergier/specialkost som anges i anmälan som kommer finnas tillhands under lägret.

Kostnad

Breddlägret kostar 2000 kr/person (gäller deltagare och föreningsledare) och kommer att faktureras **till föreningen**. I priset ingår träning, måltider inom lägerprogrammet (från kvällsmål på fredagen till lunch på söndagen) och boende på Good Morning Hotel. Det ingår också en läger-badmössa ett besök på äventyrsbadet Lost City!

Tider

Samling sker på fredag 26 september kl. 17:30 på Gustavsviksbadets läktare. Middag ska vara äten innan samling. Efter samlingen startas lägret med ett besök på Lost City för alla deltagare! Parallellt med detta har föreningsledare och tränare genomgång/aktiviteter. Incheckning på Good Morning Hotel ska vara gjord innan samling eller göras under kvällen av föreningsledare. Lägret avslutas på söndag 28 september ca. kl. 13.00 med uppvisning och lunch.

Tränare & föreningsledare

Svensk Simidrott kallar tränare till utvecklingslägret. Tränare ansvarar över att bedriva träningen under lägret. Föreningsledare kan vara föräldrar eller andra föreningspersoner. Föreningsledare ansvarar över sin förenings deltagare utanför den schemalagda träningen.

Grupp

Konstsimmare som tas ut till Utvecklingslägret kommer träna i gruppen Mörkblå. Nedan finns rekommendationer vad gäller träningsmängd och förkunskaper för gruppen.

MÖRKBLÅ (utvecklingsstadium 5.2–6)

- **Ålder:** Från 15 år
- **Träningsmängd:** 5–6 ggr/vecka.
- **Tävlingsvana:** Deltagit kontinuerligt på nationella mästerskap och eventuellt tävlat internationellt.
- **Förkunskaper:** 200m crawl på ca. 03:00 min. Visa förståelse för hur kroppen och skovlingar används för att utföra enkla och komplexa rörelser med precision, sträcka, raphet och höjd.
- **Vi kommer öva på:** Simhastighet, svårare knektkombinationer och rotationer och mer komplexa skovlingstekniker i rotationer och uppskjutsvarianter.

Frågor?

konstsim@svensksimidrott.se.