

# Simläger 20/2-19

**Datum:** onsdag 20/2-9 (på sportlovet)

**Plats:** Gustavsviksbadet

**Kostnad:** 100:-

**Lunch:** medtag av egen lunch

**Sista anmälningdagen:** 15/2-19 via bokningssidan

## Tekniksim & Simiaden

### Packlista:

- \* Simkläder 2 par (1 för fm & 1 för em)
- \* Handduk
- \* Badmössa
- \* Simglasögon
- \* Vattenflaska
- \* Kläder till för landaktiviteter inomhus.
- \* Utomhuskläder för uteaktiviteter
- \* Eget mellanmål (macka, frukt, yoghurt)

**Syfte:** En heldag läger för **ALLA** som går i Tekniksimmet & Simiaden, där målet är att skapa en gemenskap mellan grupperna. Samt få lära känna andra simmare. Simträningen kommer anpassas efter antal simmare som anmäler sig, för att det ska bli utmanande och att det ska vara roligt.

**Mellanmål:** kommer bjudas på frukt

Kommer bli en fantastiskt rolig dag!

# Agenda

09:15 Samling & avprickning

09:30-11:00 uppvärmning & simning

11:00-12:00 lunch (egen lunch)

12:30-14:00 uteaktivitet

14:00-14:45 mellanmål och fritid

15:00-16:30 simning + lagkapper

16:45-17:15 samling med avslutning

17:30 klara

