



Inbjudan till kurs/träning i

## ÖPPET VATTEN och SWIMRUN 2025

Simklubben Elfsborg inbjuder till kurs- och träningsgrupp i öppet vatten och även i år Swimrunträning under maj-juli. Vi kommer precis som tidigare år att erbjuda olika nivåer att anmäla sig till så att alla känner att de får en bra träning, utmaning mm.

Swimrunträningen kommer att utgå dessa pass från Vattenskidklubben när vi börjar där ute och innan dess på BSA och Alidebergsbadet precis som för öppet vattengruppen.

**Kursstart** Onsdagen den 21 maj

**Kurslut** Onsdagen den 25 juni, ev. ons 2 juli.

**Dag/tid** Vi startar 19.30 (samling 19.15 på läktaren) de första gångerna inne på Borås Simarena då Alidebergsbadet öppnar först 1/6. Sedan kör vi så snart det går ute i sjön Björken (Borås Vattenskidklubb) men då samlas vi för samåkning vid parkeringen ute i Viared (Winga Of Sweden) 18.30, info 18.45, start 19.00

**OBS! anslut till vår Face Book grupp "SKE Open Water Träningsgrupp" för löpande information sedan samt "doppin" pass för OW och Swimrun**

**Krav** Simkunnighet och sedan delar vi in oss i tre nivåer, Nybörjare skall man klara att simma 200 frisim i ett moment, Fortsättare 400 frisim och Avancerad 800 frisim. Bra om man genomgått fortsättningscrawl men inget krav, dock ovan distanser är detta vilket vi kommer att testa av säkerhetsskäl och allt deltagande sker på eget ansvar.

**Kursledare** Jonas Söderberg (ansvarig), Jan-Erik Selin, Fredrik Nero, Anders Svenneby, Walter Angvald, Magnus Sundgren och Joakim Sandström.

**Kostnad** 475:- + eventuell medlemsavgift 200:- där 100:- går till Vattenskidklubben för hyra av anläggning, bastu och avslutningsfika/grill. Faktureras via mail.

**Innehåll** Simteknik, andningsteknik, riktningsträning, bojvändning, drafting, distanssimning, intervall, taktik mm

**Anmälan** **Senast fredagen den 16 maj** till [jonas@skelfsborg.com](mailto:jonas@skelfsborg.com) och då med namn, grupp samt vilken nivå (200/400/800) man önskar delta i eller Swimrun. Försäkran deltagande, kontaktuppgifter tas med vid första tillfället, se bilaga.

**Övrigt** Våtdräkt, sim mössa (SK Elfsborg om så finnes annars ljusa färger), simfenor, paddlar och simglasögon. Eventuellt kommer vi i år att kunna erbjuda er inköp av våtdräkter via föreningen och ARK samt även Safewimmers.

**Frågor** Kontakta [jonas@skelfsborg.com](mailto:jonas@skelfsborg.com)

**VARMT VÄLKOMNA!** Simklubben Elfsborg