



Inbjudan till kurs/träning i **ÖPPET VATTEN 2020**



Inför sommarens öppet vatten, swimrun och triathlontävlingar inbjuder Simklubben Elfsborg till kurs/träning i öppet vatten. Vi kommer inledningsvis att träna på Alidebergsbadet. När sedan temperaturen tillåter det tränar vi ute vid Borås Vattenskidklubb (sjön Björken) som vi samverkar med.

- Kursstart** Onsdagen den 13 maj, samling på läktaren ute på Alidebergsbadet 19.00
- Kursslut** Onsdagen den 1 juli
- Dag/tid** Onsdagar 19.30-21.00 (Alideberg) 19.00-20.30 (Björken, samling 18.30 Viared, Terry&Friends parkering), samling 15 minuter innan för uppvärmning och information (ev. extra träning även måndagar i Öresjö samt Viskan).
- Krav** Simkunnighet och att man klarar att simma minst 400 meter frisim i ett moment samt minst genomgått kursen fortsättningscrawl. Test av detta, kommer att genomföras vid första träningen och detta är av säkerhetsskäl.
- Allt deltagande sker under eget ansvar och deltagarna delas sedan in i tre nivåer, nybörjare, fortsättning och träning.
- Kursledare** Jonas Söderberg (ansvarig), Jan-Erik Selin, Fredrik Nero, Anders Svenneby, Walter Angvald samt ytterligare någon tränare sedan vid den "öppna" träningen i sjö.
- Kostnad** 350:- + eventuell medlemsavgift 200:- där 100:- går till Vattenskidklubben för hyra av anläggning, bastu och avslutningsfika/grill.
- Entré till Alidebergsbadet är kostnadsfri
- Innehåll** Simteknik, andningsteknik, riktningsträning, bojvändning, drafting, distanssiming, taktik mm
- Anmälan** **Senast måndagen den 4 maj** via vår hemsida www.skelfsborg.com
- Övrigt** Våtdräkt, sim mössa (ingår), simfenor, paddlar och simglasögon. Ni kommer också erbjudas inköp av våtdräkt och simglasögon från **SPEEDO** samt **SAFESWIMMER** till rabatterade priser.
- Frågor** Kontakta jonas@skelfsborg.com

VARMT VÄLKOMNA! Simklubben Elfsborg