



Inbjudan till kurs/träning i

ÖPPET VATTEN och SWIMRUN 2023

Simklubben Elfsborg inbjuder till kurs- och träningsgrupp i öppet vatten samt nytt för i år även 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 17 maj

Kurslut Onsdagen den 28 juni, ev. ons 5 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 löpnade info 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 425:- + eventuell medlemsavgift 200:- där 100:- går till Vattenskidklubben för hyra av anläggning, bastu och avslutningsfika/grill. Faktureras ut från föreningen.

Innehåll Simteknik, andningsteknik, riktningsträning, bojvändning, drafting, distanssiming, intervall, taktik mm

Anmälan Senast fredagen den 12 maj till jonas@skelfsborg.com och då med namn, grupp samt vilken nivå (200/400/800) man önskar delta i eller Swimrun

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 samt även Safewimmers.

Frågor Kontakta jonas@skelfsborg.com

VARMT VÄLKOMNA! Simklubben Elfsborg