



Inbjudan till kurs/träning i ÖPPET VATTEN 2021



Simklubben Elfsborg kan nu äntligen inbjudas till kurs/träning i öppet vatten. Till en början kan vi erbjuda "öppna tider" vecka 20-21 på Alidebergsbadet och sedan så snart temperaturen tillåter det så kör vi igång ute i sjön Björken hos Borås Vattenskidklubb vecka 22-26.

Kursstart Onsdagen den 2 juni ("öppna tider" 19:e och 26:e maj)

Kursslut Onsdagen den 30 juni, ev. ons 7 juli.

Dag/tid Onsdag 19:e och 26:e maj 19.30-21.00 Alidebergsbadet "öppna tider"

Onsdag 2:e till onsdag 30:e juni sjön Björken, samling 18.30 Viared, Winga of Swedens parkering för samåkning ner, samling 15 minuter innan för uppvärmning och information.

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 och Magnus Sundgren 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. Faktureras ut från föreningen.

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

Anmälan Senast tisdagen den 18 maj till jonas@skelfsborg.com och då med namn samt vilken nivå man önskar delta i.

Övrigt Våtdräkt, sim mössa (SK Elfsborg om så finnes annars ljusa färger), simfenor, paddlar och simglasögon.

Frågor Kontakta jonas@skelfsborg.com

VARMT VÄLKOMNA! Simklubben Elfsborg