



Kategori 4 läger i Ronneby

Simmare födda 2010-2011

- Datum:** 14/4 - 19/4 2025
- Resa:** Gemensam resa med buss som preliminärt avgår måndag kl 13.30 från Linköping simhall via Mjölby ca 14.00, Vetlanda resecentrum ca 15.30 och Växjö Station ca kl 17.00. Hemresa efter frukost den 19/4 med samma stopp fast omvänt. Meddela vilken station ni vill hoppa på till bea@lass.se Hör vi inget innan 5/4 räknar vi med att ni löser egen transport.
- Kost/Logi:** Logi sker på Ronnebys vandrarhem i 2-4 bäddrum. Rumsindelning meddelas på plats av tränarna. Lakan och slutstädning ingår. Helpension fr om middag den 14/4 till frukost den 20/4. **Kom ihåg att komplettera själva med bra mellanmål och återhämtningsmål!!**
- Träning:** 8 simpass. Simning i 25 m bassäng samt landträning. Utgångsläget är två pass à 2 h per dag. Vi tar för givet att simmarna som anmäler sig till lägret är skadefria och klarar av denna träningsmängd. Träningen kommer oftast delas upp efter specialsimsätt och distanser. Ta med utrustning för såväl land (kom ihåg ordentliga skor) som vatten (material som ni brukar använda). Första simträning tisdag morgon kl 8.00.
Preliminära träningstider:
Fredag 8-10 + 16-18
Lördag 8-10 + 14-16
Söndag 8-10 + 14-16
Måndag 8-10 + 15-17
- Kostnad:** **3500kr**/deltagare som respektive klubb faktureras av Östsvenska Simförbundet.
- Tränare** Meddelas inom kort. Klubbar med deltagande simmare ombeds att ställa upp med tränare.
- Ta med:** Träningskläder för vatten och land, träningsskor för både inom och utomhus, toalettartiklar, eventuella mediciner, vattenflaska, handdukar, gosedjur, mobil och laddare och annat som är bra att ha.
- Anmälan:** Görs av tränare via länken <https://forms.office.com/e/Xfw8FsXtcG> senast 21/3

Deltagare: Se lista nedan. Uttagningen är baserad på Sum Sim kval under 2024 och sedan påfyllt till maximalt antal baserat på Aquapoäng.

Uttagna simmare:

Oleksii Chuhui	2010	Norrköpings KK
Filip Edmundsson	2010	Kalmar SS
Andrew Gushchin	2010	Linköpings ASS
Majken Nygren	2010	Linköpings ASS
Tuva Byqvist	2011	Jönköpings SS
Saatvik Poudel	2010	Växjö SS
Joline Norrfjärd	2011	Jönköpings SS
Nikki Malm	2010	Jönköpings SS
Julia Axelsson	2010	Linköpings ASS
Carl Eldh	2010	Linköpings ASS
Knut Jöngren	2010	Jönköpings SS
Samuel Sponn	2010	Finspångs SK
Niklas Bergqvist	2010	Linköpings ASS
Isabelle Mattiasdotter	2011	Linköpings ASS
Matilda Elmberg	2010	Linköpings ASS
Alva Narby	2010	Linköpings ASS
Vilma Björnholm	2010	Linköpings ASS
Nora Narby	2010	Linköpings ASS
Emmie Jakobsson	2010	Norrköpings KK
Ester Ericsson	2010	Finspångs SK
Ebba Alfredsson	2011	Oskarshamns SS
Maja Göthe	2010	Norrköpings KK
Alva Gunnarsson	2010	Jönköpings SS
Victoria Kucharczyk	2011	Smålandsstenars SS
Vera Dahlberg	2010	Värnamo SS

Signe Nelson	2010	Hultsfreds SS
Alvin Askebring	2010	Oskarshamns SS
Rebecka Eklund	2010	Linköpings ASS
Alvin Stjernqvist	2010	Linköpings ASS
Harald Eng	2010	Linköpings ASS
Astrid Forsberg	2010	Kalmar SS
Matilda Hovberg	2010	Finspångs SK
Jemima Jemander	2010	Jönköpings SS
Hannes Walhjalt	2010	Jönköpings SS
Elliot Aronsson	2010	Norrköpings KK

Reserver

Anja Wallin	2011	Oskarshamns SS
Filippa Baca	2010	Norrköpings KK
Signe Hansen	2011	Linköpings ASS
Alicia Gustafsson	2010	Växjö SS
Lena Juza	2010	Smålandsstenars SS
Lovisa Holm	2010	Värnamo SS
Olivia Rosenström	2011	Linköpings ASS
Helena Kjellson	2011	Växjö SS