



15.10.2024

## Inbjudan till SFI – simningen!

### Introläger kallas nu för juniorläger!

Vår målsättning är att kontinuerligt utveckla verksamheten inom SFI simningen. Det har varit fint att se hur introlägren har fyllts med simmare från hela landet de senaste åren. I år bestämde vi oss för att satsa dubbelt på introläger. Även lägrets namn har uppdaterats till **juniorläger**. Vi har också utvidgat åldersgrupperna för lägren. Juniorlägret ordnas i år för 2009/2010/2011/2012 födda simmare. Under lägret kommer simmarna att få bekanta sig med de andra deltagarna och lära sig om SFIs verksamhet inom simning. Höstens läger hålls i **Kuortane 13-15.12.2024**.

Höstens läger kommer att ha fokus på teknikträning samt mental träning. Vi kommer att få besök av SFIs mental tränare Anki Brandtberg på lägret. Anki kommer att delta i träningar samt hålla en föreläsning om mental träning under veckoslutet.

Simmare och tränare från alla SFI föreningar är välkomna med till vår verksamhet! Alla SFI-föreningar kan anmäla högst sex (6) simmare och en tränare med på läger. Om kvoten inte fylls med förenämnda anmälningar, så kan gruppen kompletteras med flera simmare som vill komma på lägret.

Deltagaravgiften är 115€/person (inkl. full pension), resorna till och från lägret står var och en för själv. Lägret innehåller totalt fyra simträningar och tre s.k. "torrträningar" samt Ankis föreläsning.

Anmälningen öppnas vecka 43 och görs elektroniskt på SFIs webbsida.

Hoppas att vi ses på juniorlägret! 😊

Med vänliga hälsningar,

Sara Riska

Epost:sara.riska@idrott.fi

Tel: 040 912 9475