

# Åsundens Simsällskaps Uppstartsläger 2022

**Fredagen den 26 augusti och lördagen den 27 augusti**

ÅSS kommer starta upp höstterminen med ett uppstartsläger för att stärka gemenskapen i klubben. Lägret riktar sig till alla de barn och ungdomar som är simmare i Åsundens simsällskap i följande grupper; Delfin, Teknik, Medley, A och livräddarna. Vi kommer sova över i Ulricaskolans gymnasium och de föräldrar som vill vara med på övernattningen är givetvis välkomna. Klubben fixar all mat under lägret.

## **Fredag 26 augusti**

- 17.30 Start och avprickning vid Ulricaskolan
- 18.00 Poängpromenad
- 19.00 Kvällsmat/ Grillning
- 20.00 Film eller lek i Ulricaskolans gymnasium
- 22.00 Sova



## **Lördag 27 augusti**

- 07.45 Vakna och packa ihop sina saker
- 08.15 Frukost i simhallen
- 09.00-10.45 Träning i simhallen i respektive simgrupp
- 11.00 Mellanmål
- 11.10 Föreläsning: Kost för unga idrottare med Nicolina Lundgren  
Föreläsningen är obligatorisk för alla barn över 12år, barn under 12 år får gärna vara med i vuxet sällskap. Givetvis är alla föräldrar i ÅSS välkomna att vara med på föreläsningen.
- (11.10) Slut på lägret för de under 12 år som ej vill vara med på föreläsningen
- 12.30 Slut på lägret för alla andra

För att anordna de olika aktiviteterna vill vi att en vuxen per familj behöver hjälpa till med någon aktivitet under lägret. Är det någon speciell tid som passar er bättre så skriv gärna det i anmälan.

## Föreläsningen



**Nicolina Lundgren** är kombinerad konståkningstränare och legitimerad dietist.

Vad bör man egentligen fokusera på i matväg och hur bör man tänka som ung idrottare? En föreläsning för att lära sig grunderna i kost för idrottare samt vad som är viktigt att stoppa i sig för att må bra i vardagen och i sin idrott.

Alla föräldrar i ÅSS är hjärtligt välkomna!



### **Packlista**

- Sovsäck
- Luftmadrass/liggunderlag
- Toalettartiklar
- Simkläder
- Singlasögon
- Handduk
- Duschsaker
- Vattenflaska
- Utomhuskläder
- Lite godis (om man vill)

### **Anmälan**

Anmäl dig till lägret senast sön 21 augusti

Anmälan via mejl: [info@asundenssim.se](mailto:info@asundenssim.se)

Kostnad 150kr/barn, swisha till 123-30 34 642

Meddela eventuella allergier och om du kan hjälpa till med någon aktivitet under lägret.

**Boka redan nu in ÅSS-Race lördagen den 1 oktober då vi behöver mycket hjälp med olika funktionärssysslor av er vårdnadshavare.**