



Inbjudan

MNSF Uppstartsläger i Sollefteå 13-16 augusti 2026

Se till att "Kick starta" säsongen med ett spännande läger i Sollefteå med övriga simmare från distriktet.

Mellan Norrlands Simförbund bjuder in till ett uppstartsläger i Sollefteå för simmare 13 år och äldre (se uttagnings kriterier nedan). Lägret sträcker sig från torsdag till söndag och inkluderar sex simpass, landträning, föreläsning/Simteori, träffa nya och gamla kompisar och mycket annat spännande.

För klubbar som inte har simmare som klarar kriterierna att bli uttagna erbjuds dessa klubbar att skicka en tränare att delta på lägret i utbildningssyfte.

Information om lägret

Datum: 13-16 augusti 2026.

Plats: Risöbadet Sollefteå.

Logi: Risö Camping. Logi i stugor.

Mat: Restaurang Nipan catering till Camping.

Frukost: Fredag-Lördag-Söndag

Lunch: Fredag-Lördag-Söndag

Middag: Torsdag-Fredag-Lördag

Simpass: Torsdag 13/8:

Samling & Incheckning: 13:00

Föreläsning 14:00-15:00

*Exakta träningstider torsdag em – söndag fm
meddelas i god tid före ankomst till lägret.*

Söndag 16/8:

Städ/Utcheck 10:00-11:15

Lunch 11:30-12:15

Avslut 13:00

På träningarna delas simmarna upp i grupper utifrån färdighetsnivå.

Landträning: Kommer att genomföras innan vissa pass.

Uttagning kriterier: Simmare 13 år och äldre med en Aqua-poäng över 300 poäng på en distans är kvalificerad till lägret. Ansvar för kontroll av kriteriet ligger på anmälade förening. Sista datum för att uppnå kriterierna är 2026-07-13.

Kostnad: Mellan Norrland Simförbunds subventionerar ca: 50% av lägerkostnaden. Egen avgift per simmare är 1000 kr per simmare, exklusive resa. Detta inkluderar, Logi, mat, sex simpass, landträning, föreläsning och mycket annat roligt. Kostnaden faktureras varje förening i efterhand.

Resa: Sker i egen regi alternativt via hemmaklubben.

- Ta med:** Simustrustning (Platta-Fenor-Paddlar), Kläder för landträning. Sänglinne, toalettartiklar och varma/regntåliga kläder ifall vädrets makter inte är med oss.
- Återhämtningsmål:** Planera för återhämtningsmål efter och mellan träningspass, detta ansvarar och bekostar varje simmare på egen hand.
- Tränare:** Sundsvalls SS, Njurunda SS, Ägir SK, Härnösands SS och Örnsköldsviks ASS representeras med minst en tränare per förening, dock max två tränare från dessa föreningar.
- Föreningar från distriktet som inte har kvalificerade simmare med erbjuds att skicka en tränare från sin förening.
- Övrig Information:** mellannorrland@svensksimidrott.se
- Föreläsning:** Ej klart med namn, antingen en erfaren simmare alternativt att vi kör ett pass Simteori.
- Anmälan:** Varje förening anmäler sina simmare och tränare. Sista anmälningdag är . I Anmälan ska det framgå simmarens namn, klubb, födelseår och Aqua-poäng samt den distans som -är kvalificerande fö-r simmaren. Länk till anmälan: [Anmälningsslänk](#)

Sista anmälningdag är 2026-07-13

