



För dig mellan 25 och 100+ år

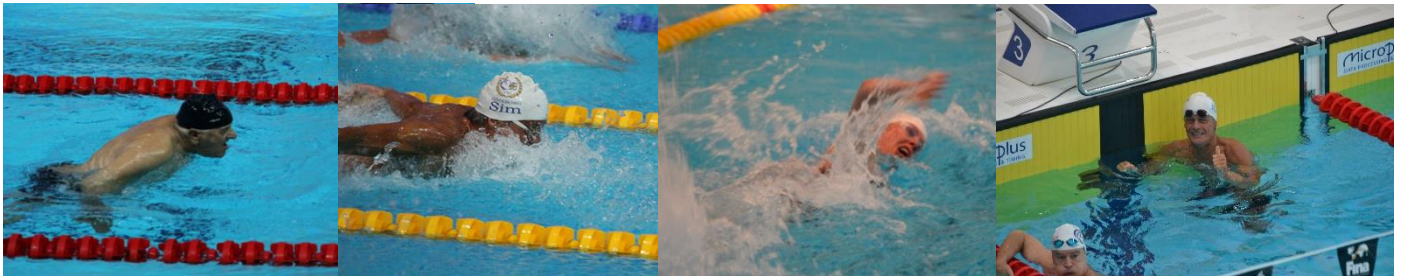
Simma för att det är kul!

Tävla med dig själv!

Tävla mot andra i din ålder!

Alla kan bli masterssimmare

Du behöver inte ha varit tävlings-simmare i din ungdom för att kunna delta i Masterssimning. Masters handlar om att hålla sig frisk och stark med regelbunden motion och kanske en och annan trevlig tävling som motivation för att simma regelbundet. Blir du riktigt biten av tävlingsdelen anordnas det även mästerskap där du kan mäta dina krafter med andra i samma ålder. Du får möjlighet att träffa andra med samma intresse för simning och vänskapsband kommer att skapas.



Målsättningen för Mastersgruppen

- Ha kul både i och utanför bassängen!
- Vara en samlingspunkt för simintresserade över 25 år
- Ha en nivåanpassad träning där vi skapar en miljö för såväl de som vill tävla som de mer motionsinriktade.
- Ha en tävlingsgrupp som är:
 - 2018: Rankad bland de 5 bästa i Sverige
 - 2020: Rankad bland de 3 bästa i Sverige





GRUPPER



Nybörjare:

Skall kunna crawla och köra ett pass på 2000 m



Lätt & lagom:

Lagom intensiva pass på runt 2000-2500m
Alla simsätt ingår i passen



Tävlingsfokus:

För de som vill kunna mäta sig med andra masterssimmare och prestera på mästerskap 2000 - 5000 m med olika intensitet beroende på säsong.

Tränare

Simmande tränare

Träningspass

Glen Online för alla 3 grupper

Träningar Hösten 2017

Tisdagar:

20:30-21:45 Frölundabadet (8 banor)

Tävlingsfokus, Nybörjare, Lätt & Lagom

Onsdagar:

20:30-21:30 Valhallabadet (1 bana)

Tävlingsfokus

Torsdagar:

20:00-21:00 Askims simhall (3 banor)

Tävlingsfokus, Nybörjare, Lätt & Lagom

Söndagar:

08:30-09:30 Valhallabadet (2 banor)

Tävlingsfokus, Lätt&Lagom

16:00-17:30 Askimsbadet (2 banor)

Nybörjare, Lätt&Lagom

Avgifter

Medlemsavgift: 200 kr per år

Träningsavgift: 1,250 kr per termin

Licensavgift: 300 kr per år (Tävlingslicens till Svenska Simförbundet)

Alla avgifter betalas via www.goteborgsim.se/Boka Betala aktiviteter/Masters

Tävlingar

- Tävlingar samordnas av Masterskommittén och anmäls av klubben
- Maila till masters@goteborgsim.se vilken tävling och vilka sträckor du vill delta i så samordnar kommittén
- Startavgifter ca 75-100 kr per lopp. Lag betalas av klubben
- Betalning till Göteborg Sim BG 5881-1852 skall göras innan tävling. Skriv med namn och tävling på inbetalningen
- Vid många deltagare eller på större tävlingar t ex SM kommer vi att samordna även resa och hotell.

Masterskommittén



Anna Jensen

E-post: anna.jensen@prove.se

Mobil: 0768-401409



Helena Lindberg

E-post: d1helnev@yahoo.se

Mobil: 0702-195005



Fredrik Wallman

E-post: fredrikwallman@hotmail.com

Mobil: 0702-891580



Lennart Mentor

E-post: lennart.mentor@mentortele.se

Mobil: 0702-66 60 11