



Talangdelfinerna Herrljungalägret 2022

Den 23/4 lämnade 30 förväntansfulla simmare Göteborg för att utforska vildmarkerna runt Herrljunga. Bussresan var full av skratt och glada tillrop. Efter cirka en och en halv timme anlände vi vårt slutmål i Herrljunga.



Bussen tömdes och alla simmare fick packa upp och hitta en lämplig plats att sova på i vår fina gympasal. Än en gång bevisades att gammal är äldst och tränarna vann enkelt kampen om att först ha packat upp och hittat lämplig sovplats. Totalt var vi 5 glada tränare som var med på lägret och på bilden ser vi



Karin, Malin och Michelle vilka gjorde utomordentliga insatser under helgen, både på kanten och i vattnet. Vi hade tillgång till en mycket fin bassäng och två gymnastikhallar.

Efter att alla packat upp var det full fart in i simhallen. Vi började dagen med ett distans och teknikpass i bassängen så att alla skulle vakna. Alla simmare delades in i grupper för att lära känna simmare från både Valhalla

Askim. Vi passade även på att filma alla simmare, både över och under vattnet. För att därefter tillsammans med Malin få individuell feedback på varje simsätt och lite tips och tricks som skulle kunna göra livet lättare. Alla simmare simmade 25 med av varje simsätt och vi filmade både över



och under vattnet innan Malin återkopplade individuellt.

Efter vattenpasset var det dags för lunch. Alla måltider avnjöts på Herrljunga Hotell. Det var hungriga simmare som kastade sig över den delikata måltiden som serverades i en mycket behaglig miljö samtidigt som solen sken på oss och Herrljunga.

Efter lunchen återvände vi till vår idrottsanläggning för ett teoripass där Malin gick igenom detaljerna i samtliga simsätt samt



förklarade vad som kan få en simmare diskad på en tävling. Efter teoripasset fick simmarna byta om och fylla på vattenflaskorna. Det var dags för fyspass.

Vår starke man Andre, ledde våra atleter i ett uppfriskande träningspass med varierande övningar. Även vi tränare gjorde en samlad ansats med att försöka hänga på med mycket varierande resultat.

Svettiga och varma sprang därefter simmarna vidare för att ta en dusch och förbereda sig inför dagens andra vattenpass med fokus på starter och vändningar.



Lyckligtvis fanns det fortfarande energi kvar i alla barnen och vissa kunde till och med dela med sig av ett leende i samband med dagens sista vattenpass. Direkt efter detta var det dags att återvända till

restaurangen för att fyll på med mer energi och god mat och få en chans att återhämta sig.



krav från simmarna.

Maten som serverades på hotellet var jättegod och det var mycket trevliga lokaler. Alla simmare som var med uppförde sig exemplariskt. Vi fick beröm både från hotell och simhallspersonalen.

Tror alla var mycket nöjda både med mat, lokal och sällskap. Efter middagen gick vi gemensamt och fyllde på godisförrådet i och med att det var lördag och ett tydligt



Dagen rundades av med en tipspromenad innan simmarna fick lite tid för egna lekar och lugn å ro. Klockan 22:00 släcktes alla ljus men till min stora förvåning så uteblev tystnaden. Trots trötta miner lyckades vissa hålla sig vakna några timmar. Dock så somnade till slut alla, både simmare och tränare, det är imponerande hur mycket ljud en luftmadrass kan generera.



Ingen rast och ingen vila. 07:15 Serverades frukost och därefter var det raka vägen till simhallen.

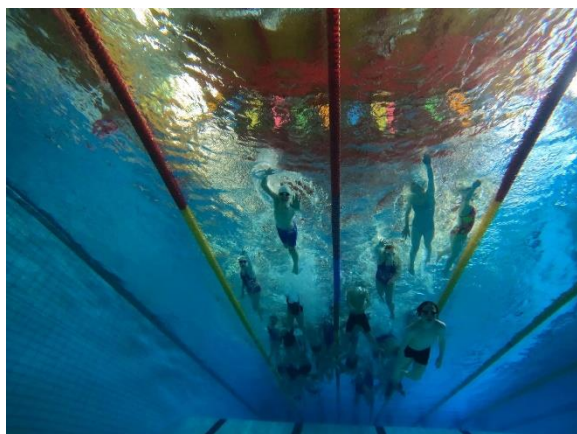
Efter tufft pass där de sista simmarna filmades och fick feedback, fokus på ben och lagcupper där även vi tränare ställde upp med ett lag. Vi tränare lyckades i vart fall vinna en gren men fick se oss slagna i den andra.



Vi rundade av med lite gruppfoto innan det var dags att packa och dra oss hemåt.



Vill här även passa på att tacka för lånet av dessa grymma individer som verkligen gav järnet i helgen. Jättelyckad helg med riktiga kämpar som skrattade och simmade om vartannat. Vi hoppas de är lika nöjda som vi är.



Sist men inte minst så lämnade vi Herrljunga klockan 13:00 med vår glada busschaufför som tryckt förde oss hem till Göteborg och alla glada föräldrar som tog emot oss.

Tusen tack från oss i Göteborgsim

