

PM Träningsläger i Skara

*Nu börjar det dra ihop sig för läger i Skara. Jätteroligt att vi blir så många som 30 simmare!! Det kommer bli ett läger, fullspäckat med träning –både på land och i vattnet, sociala aktiviteter och annat skoj, som gör att vi kommer hem med en bra grund inför höstens alla roliga träningar och tävlingar!
Här följer all information du behöver för att kunna förbereda dig på bästa sätt inför detta kanonläger!*

Datum: Måndagen den 14:e – torsdagen den 17:e augusti 2017

Samling: Vi samlas utanför Sundahallen mån 14/8 kl. 10:30

Hemkomst: Torsdag 17/8 ca kl. 15:30 är vi hemma utanför Sundahallen igen

Transport: Buss från Sundahallen till Vilanbadet tur och retur

Mat: Helpension från måndag lunch-torsdag lunch. Klubben står även för mellanmål så som yoghurt, banan, mackor och liknande.
Lunch och middag äter vi på Jula hotell, frukost och mellanmål ordnar vi med själva.
Godis/chips/kakor/bullar/läsk äter vi endast i mycket små mängder efter middagen på kvällen.

Logi: På golv i idrottshallar på egna madrasser i samma byggnad som badet.

Kostnad: 1200kr som betalas med faktura som kommer på mejlen inom kort.
I priset ingår allt, så som mat, buss, bassänghyra, logi, tränare mm.

Ta med: Träningsutrustning för både simträning och landträning utomhus
Obs! Bra skor för löpning utomhus är ett måste. Glöm inte vattenflaska!
Vi ser helst att alla simmare har med sig egna fenor. Simmare i grupp A+B tar även med sig paddlar och dolme. Plattor hoppas vi kunna låna på plats
Luftmadrass, kudde, sovsäck
Andra övernattningsprylar så som tandborste, pyjamas mm.
Ev. mediciner
Annat som kan vara bra att ha med

Tränare: Niclas Carlsson 073-1814702
Helena Granlund 0734-039193 (ej med på EM passet)
David Larsson 0725-585096

Föräldrar: Linda Börjesson (åker hem ons em/kväll)
Madelene Nilsson

Övrigt: Blir man sjuk ska man givetvis inte åka med på lägret, då ringer eller smsar man till Niclas eller Helena som är ansvariga för lägret. Vid frågor går det också bra att ringa eller smsa Niclas eller Helena.
Tänk på att all träning sker utomhus och vi kör oavsett väder så packa med bra kläder och skor för alla sorters väder!

Med hopp om ett lyckat läger!!

Tränarna

LÄGERPLANERING

MÅNDAG		DELTAGARE	
Samling	10:30	Alva Anell	Maja Edberg
Lunch	13:00	Alva Back	Markus Börjesson
Mellanmål	16:45	Amanda Löfdahl	Oscar Löfdahl
Träning	17:45-20:30	Alice Olsson	Oscar Olofsson
Middag	21:00	David Kjellgren	Oskar Nyström
		Ebbe Johansson	Rasmus Gustafsson
		Elena Runfors	Simon Karlsson
		Elina Ryding	Tindra Gustafsson
		Ellen Bergman	William Meurling
		Ellen Olofsson	Wilma Bergman
		Elsa Gustavsson	
		Emma Svensson	
		Frida Rångeby	
		Hailey Larsson	
		Hanna Skånberg	
		Lina Back	
		Linnea Börjesson	
		Linnea Olofsson	
		Linus Holmdahl	
		Lisa Bergman	
TISDAG & ONSDAG			
Frukost	08:00		
Träning	09:15-12:15		
Lunch	13:00		
Mellanmål	16:45		
Träning	17:45-20:30		
Middag	21:00		
TORSDAG			
Frukost	08:00		
Träning	09:15-12:15		
Lunch	13:00		
Bussen kommer	13:45		
Hemma	Ca 15:30		

Vi ser helst att alla simmare har med sig egna fenor. Simmare i grupp A+B tar även med sig paddlar och dolme. Plattor hoppas vi kunna låna på plats

I träningstiden ovan ingår landträning

Simmarna i grupp D avslutar sina träningspass ca 30min tidigare än övriga grupper.