



Stenungsund

PM Träningsläger Lökken– Danmark

Nu börjar det dra ihop sig för läger i Lökken. Jätteroligt att vi blir så många som 28 simmare!! Det kommer bli ett läger, fullspäckt med hård och rolig träning, som gör att vi kommer hem väl förberedda inför höstens två stora måltävlingar; Sum-Sim Region och Höstsimiaden, senare i november-december.

Här följer all information du behöver för att kunna förbereda dig på bästa sätt inför detta kanonläger!

- Datum: Onsdagen den 1:a – fredagen den 3:e november 2017
- Samling: Stena Lines Danmarksterminal kl. 08:15 ons 1/11. **OBS! Kom i tid!!**
- Transfer: Vi åker transferbuss från Fredrikshamn till Lökken (tur o retur) tar en dryg timme
- Hemkomst: Fredag 3/11 kl. 17:30
- Mat: Vi äter mat på båten, både på dit och hemresan. Övriga måltider äter vi på anläggningen. Se mer info om mattider på nästa sida.
- Mellanmål: På onsdagen är det brunchbuffé på båten 10:30, när vi kommer till anläggningen får vi smörgåsar, frukt, yoghurt o müsli innan vi ska simma. Sedan blir det middag på kvällen runt 18:30 tiden. Se till att ha ätit frukost innan avresa på morgonen, och se till att prioritera rätt mellanmål (inte godis) under dagen. Tänk på att ta med pengar för mellanmål. S77 står för bananer under lägret, annat mellanmål står man för själv. Ett kylskåp finns på anläggningen som man kan ställa lite mellanmål i.
- Kostnad: 1500kr som betalas med faktura som kommer på mejlen efter lägret. I priset ingår allt, så som mat, färja, busstransfer, bassänghyra, logi, tränare mm. Vid ev. sjukdom ska man givetvis inte åka med på lägret.
- Ta med: **PASS måste man ha med sig**
Träningsutrustning för både simträning och landträning Obs! Bra inomhusskor för löpning är ett måste. Glöm inte vattenflaska!
Paddlar, fenor, platta (grupp D endast fenor)
Fickpengar för mellanmål måste tas med. Godis/chips/kakor/bullar/läsk är inte mellanmål, det äter vi endast i mycket små mängder efter middagen på kvällen.
Övernattningsprylar så som tandborste, pyjamas mm. Lakan finns på plats
Ev. mediciner
Annat som kan vara bra att ha med
- Tränare: Niclas Carlsson 073-1814702
Helena Granlund 0734-039193
David Larsson 0725-585096
- Logi: Flerbädds rum på Lökken idrottscenter (vandrarhem) som ligger i samma byggnad som badet
Rumsfördelning:
7 bädds: Alva, Maja E, Alice, Hanna B, Elsa, Emma, Hailey
6 bädds: Hanna S, Ellen B, Linnea O, Tindra, Linnea B
6 bädds: Alva, Lisa, Ellen O, Linnea A, Amanda, Wilma
6 bädds: Rasmus, David K, Oscar L, Oscar O, Simon, William
2 bädds: Jacob, Linus
2 bädds: Jens, Markus
2 bädds: David L
2 bädds: Niclas C, Filip
2 bädds: Helena, Hanna, Elliot
2 bädds: Madelene Nilsson, Linda Börjesson

LÄGERPLANERING LÖKKEN

ONSDAG

Samling	08:15
Brunch på båten	10:30
Lättare mat	14:30
Simträning	15:45-18:00
Middag	18:30

TORSDAG

Frukost	06:30
Simträning	07:40-10:00
Lunch	11:00
Simträning	12:45-15:00
Gympasal/promenad	
Middag	18:00
Lek och bad	20:00

FREDAG

Frukost	06:30
Simträning	07:40-10:00
Lättare mat	10:30
Bussen kommer	11:30
Buffé på båten	13:45
Ankomst GBG	17:30

Tänk på att man i Danmark är väldigt noga med att duscha innan träning.
Man måste duscha utan badkläder och badmössa innan varje simpass!