

PM Träningsläger Lökken– Danmark

Nu börjar det dra ihop sig för läger i Lökken. Jätteroligt att vi blir så många som 26 simmare!! Det kommer bli ett läger, fullspäckat 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: Lördagen den 27:e – tisdagen den 30:e oktober 2018
- Samling: Stena Lines Danmarksterminal kl. 07:15 lör 27/10. **OBS! Kom i tid!!**
- Transfer: Vi åker transferbuss från Fredrikshamn till Lökken (tur o retur) tar en dryg timme
- Hemkomst: Tisdag 30/10 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: 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. Godis/chips/kakor/bullar/läsk är inte mellanmål, det äter vi endast i små mängder efter middagen på kvällen, och inte varje dag eller mellan passen.
- 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, och då meddelar man Niclas eller Helena så snart som möjligt!
- 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 + E endast fenor)
Fickpengar för mellanmål måste tas med
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
- Ledare: Ulrika Gustavsson och Madelen Nilsson
- Logi: Flerbädds rum på Lökkens idrottscenter (vandrarhem) som ligger 20m från badet
Rumsfördelning:
2-bädds rum: Alva B, Wilma
2-bädds rum: Helena, Hanna G, Elliot
2-bädds rum: Jens, William
2-bädds rum: Niclas
6-bädds rum: Gustav, Oscar, Albin, Filip, Aston, Axel
6-bädds rum: Hanna S, Alva, Hanna B, Lina, Ellen, Tindra
6-bädds rum: Maja, Elsa, Frida, Hailey, Saga
6-bädds rum: Tintin, Hedvig, Fanny, Mimmi, Stina, Engla

LÄGERPLANERING LÖKKEN



LÖRDAG	
Samling	07:15
Brunch på båten	09:45
Lunch	14:00
Gympasalen	17:00-17:45
Simträning	18:00-20:00
Middag	20:15
SÖNDAG	
Frukost	06:00
Simträning	07:00-09:00
Lunch	11:00
Gemensam aktivitet	
Middag	17:00
Simträning	19:00-21:00
Kvällsmat	21:15
MÅNDAG	
Frukost	06:00
Simträning	07:00-09:00
Lunch	11:00
Gympasalen	13:00-13:45
Simträning	14:00-16:00
Middag	18:00
Kvällsaktivitet	
TISDAG	
Minifrukost	05:30
Simträning	06:00-08:00
Frukost	08:30
Bussen kommer	11:30
Buffé på båten	13:45
Hemma GBG	17:30

Tränings tiderna ovan är våra bassängtider, vi kommer inte simma 2 timmar varje pass med alla simmare. Detta meddelas dock på plats.

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