

Information og pakkeliste til træningslejr 2.-4. Oktober 2015

Kære Svømmer,

Så varer det ikke længe inden den står på svømning i lange baner. I skal i vandet 1 x fredag, 2 x lørdag og 2 x søndag, så der vil være masser af udfordringer for jer alle. Nedenstående liste er til at hjælpe jer lidt på vej.

Forældre til følgende svømmere, der har meldt sig som hjælpere til søndagens mini-stævne, må meget gerne møde op kl. 14:45 søndag i hallen. Beatrice, Jonas, Malthe, Maria, Silje, Thilde, Lucas L og Thoke. Alle andre er selvfølgelig også velkomne.

- Badetøj (2 sæt. Badetøjet skal tørre i svømmehallen, så det er ikke sikkert at det når at blive tørt mellem træningspassene)
- Håndklæder, gerne 3 stk – 1 til overnatning, 2 til træning (skal også tørre i svømmehallen)
- Badehætte og briller
- Drikkedunk
- Lagen og alm. Sengelinned eller Lagen + sovepose. Der er dyner på V. hjemmet, men lagen skal med uanset.
- Nattøj eller lign.
- Toiletsager
- T-shirt og shorts til dryland
- Indendørs træningstøj
- Indendørs sko
- Udendørs træningstøj
- Udendørs løbe-/træningssko
- Hue til når vi skal gå mellem hal og svømmehal
- Regntøj (vi skal måske lidt i løbet af lejren)
- Gerne spil el. andre ting til rolige indendørs aktiviteter
- Da der vil blive tidspunkter hvor i *skal* slappe af, kan det være en god idé at tage en bog eller et blad med til at læse i J
- Evt. fugtighedscreme

- Godt humør og fuldt optanket energidepoter!
- Sygesikringskort eller kopi af dette

Lommepege er der ikke brug for, så lad venligst dem blive hjemme. J Telefoner, ipads m.v. medbringes på eget ansvar – vi kan ikke passe på dem og ser helst de bliver hjemme sammen med lommepege, tak.

Får svømmeren medicin mod allergi eller andet vil vi gerne have dette at vide, samt holde medicinen hvis vi skal hjælpe til med huske det! Evt. madallergi eller anden, vil vi også gerne informeres om, så vi kan styre uden om dette!

Vigtige tidspunkter: Fredag 17:00 Vi mødes v. vandrehjemmet, bemærk at vi træner senere end normalt.

Søndag 15:00 Mini-stævne, start ca. 15:00 efter lidt indsvømning.

Venlig hilsen Talent og K3-trænere

Holdledere: Vibeke og Lisbeth er med hele weekenden

Spørgsmål ? tag gerne fat i Thomas Holm, K-udvalget, tlf: [30 83 70 86](tel:30837086)