

## Träningsläger i Lysekil

Fredag 15 – söndag 17 mars för A, B & C grupperna

För att ha lite extra kul och komma väl förberedda till vårens tävlingar kommer vi att ha ett träningsläger i Lysekil under tre dagar. Vi kommer att ha fyra träningspass under dessa dagar och såklart ha roligt tillsammans.

Vi kommer att bo i fritidsgården en trappa ned från simhallen (gamla Lysekils Bowlinghall där vi bott många gånger tidigare år).

### Program

#### Fredag

17:00	Samling vid Älvängens resecentrum (ät middag innan samlingen)
18:30	Ankomst till <a href="#">Gullmarsborgs simhall</a> för inkvartering
18:45	Frukt
19:30 – 21:30	Simträning: C 19:30 – 20:30, A & B 20:30 – 21:30
21:00	Enklare måltid C
22:00	Enklare måltid A & B
22:30	Sova



#### Lördag

07:00	Frukost
08:00 – 11:00	Träning alla grupper (exakta tider kommer senare)
11:30 – 12:30	Lunch, varierande tider beroende på träningstid
14:00 – 15:00	Mellanmål, varierande tider beroende på träningstid
15:00 – 18:00	Träning för alla grupper (exakta tider kommer senare)
19:00	Middag (troligen pizzeria)
22:00	Frukt eller dylikt
22:30	Sova



#### Söndag

07:00	Frukost
08:00 – 11:00	Simträning alla grupper (exakta tider kommer senare)
11:00 – 12:00	Enklare måltid, varierande tider beroende på träningstid
12:00	Hemresa (till Älvängens resecentrum)



Lägeransvarig: Hans Westman, tel. 0739-02 13 56

Föräldragruppen: Masako Karlsson. Föräldragruppen ansvarar bland annat för samtliga måltider. Vi kommer att behöva hjälp av er föräldrar under lägret, kontakta Masako Karlsson på mailadressen [masakokarlsson@gmail.com](mailto:masakokarlsson@gmail.com) eller via telefon 0733-74 84 48.

### Anmälan

**Anmälan inkl. ev. allergier/intoleranser till din tränare senast fredag 8 mars**, kostnad 350 kr/person (samma för simmare och föräldrar) som swishas alt. betalas kontant på lägret till din tränare som vidarebefordrar till Lägeransvarig. Anmäl även om du kan vara med som förälder och hjälpa till samt kan köra till Lysekil (förare behöver inte betala någon lägeravgift för sig själva). Om det är någon som har en täckt släpkärra så meddela lägeransvarig. Det brukar vara lite svårt att få plats så packa inte mer än ni behöver. **Tränare meddelar lägeransvarig senast 8 mars hur många som kommer per grupp inklusive föräldrar.**

### Ta med

Tänk på att ta med: Sim-utrustning, flera badlakan, innetofflor, sängutrustning (luftmadrass max 100 cm - vid större ska två sova på den), påslakan, örngott & underlakan eller dylikt), träningskläder för utomhus- och inomhusbruk och fickpengar. Dolme, platta och simfenor tar vi med ett antal från simhallen (de som har egen simutrustningspåse tar med den).

**Välkomna på läger önskar Alesimmarna!**