

Inbjudan påskläger för B, C/D, teknik och RSS

Plats: Valjevicens simhall

Datum: 180401-02

Mat: söndag lunch och middag, söndag frukost, lunch och middag samt mellanmål

Träningspass: söndag 2st vattenpass och måndag 2 vattenpass, samt 2 landpass i idrottshallen

Utrustning: Tag med lakan och örngott, kläder för landträning, gymnastikskor, simkläder, simpåse (beroende på vad ni har köpt in platta, paddlar, fenor och snorkel), toalettsaker, ev mediciner och kläder efter väderlek

Transport: Vi behöver föräldrar som kan skjutsa simmarna både till och från Valje

Lägerföräldrar: Vi behöver två lägerföräldrar

Kostnad: 300 kr

Anmälan: Anmälan till lägret görs senast 1/3 på hemsidan:

Maila torbjorn.olsson@karlshamnssimklubb.se om ni kan ställa upp att köra simmarna och/eller om ni har möjlighet att ställa upp som lägerförälder samt om simmaren har matallergi eller andra önskemål som rör kosten.

Vi hoppas att så många simmare som möjligt i grupperna har möjlighet och lust att delta. Tanken med lägret är också att simmarna ska få umgås och dels skapa en samhörighetskänsla med varandra och dels lära känna simmarna från RSS. Vi kommer naturligtvis att lägga in trevliga aktiviteter mellan träningspassen. Om färre än sju simmare anmäler sig genomför vi ej lägret.

Program

Söndag

Samling Best Western vid 08.45

Simpass 1 kl. 10.00 – 12.00

Lunch kl. 12.00 – 13.00

Eftermiddagsfika kl. 14.30–15.00

Sporthall kl. 15.30 – 16.30

Middag kl. 17.00 – 18.00

Simpass 2 kl. 18.00 – 20.00

Kvällsmackor kl. 20.30

Måndag

Frukost kl. 08.00

Simpass 3 kl. 09.30 – 11.30

Lunch kl. 12.00 – 13.00

Sporthall kl. 13.15 – 14.15

Eftermiddagsfika kl. 14.30 -14.50

Simpass 4 kl. 15.00 – 17.00

Middag kl. 17.15–18.15

Avresa 18.15

/ Simkommittén