



ESBJERG



TRENINGSLER – KONKURRANSEGRUPPE

Nå skal alt ligge godt til rette for leiren i sommer. I alt er det påmeldt 33 svømmere. Med på turen vil det være 4 trenere og 4 ledere.

Reiseinformasjon:

Fremmøte/Avreise: Fredag 6. august kl 17.30 med Fjordline, Risavika - Tananger. Avreise 19.00

Reiserute: Vi møter på båtterminalen i Tananger kl 17.30 og finner oss til rette i lugarene. Vi inntar en god frokost på båten før vi ankommer Hirtshals 07.00. En buss venter i Hirtshals for å frakte oss til Esbjerg. Etter ca 3 timers kjøring er vi fremme ved vandrerhjemmet vi skal bo på. Lunsj serveres kl 12.

Matpakke: For de som ønsker å ta med niste til fredagskvelden. Første måltid er frokost neste morgen.

Hjemkomst: Lørdag 14. august ca kl 20.00 Giskehallen

Reiserute: Avreise fra Hirtshals kl 13.15 med ankomst Kristiansand kl 16.30. Buss venter ved Kristiansands ferjeterminal og kjører oss til Giskehallen.

Overnatting: Esbjerg Vandrehjem: Vandrerhjemmet ligger i naturskjønne omgivelser med gåavstand til byen og 50 m til svømmehallen (50m basseng). I tillegg er det treningssenter og flere gressbaner/friarealer rundt anlegget.

Mat: 3 måltider hver dag

Penger: All mat (bortsett fra avreisedagen frem til frokost) og fellesutflukter er medregnet i prisen for turen. Dvs at du trenger kun lommepenger. **Husk å veksle til dansk valuta.**

Trening: 2 SVØMMETRENINGER HVER DAG + JOGGING. Se vedlagte treningstider

Utstyr:
2 sett badetøy
Svømmebriller
Badehette
Toalettsaker
2 stk håndklær
Joggesko
Treningstøy (til jogging)
(trenger ikke sengetøy)



Reiseledere:
Anette Vik 480 87924
Lars Ove Vik 982 04878
Kristin Anfinsen 482 65735
Eirik Anfinsen

Trenere: Tor Olav Brustveit, Unn Elin Kleppa, Kent Magne Dybing og Jan Ove Lytomt.

Forsikring: De som har betalt lisens/medlemskontingent er dekket gjennom svømmeklubben.

Spesielle ting: **Hvis du tar spesielle medisiner eller det er andre ting du trenger hjelp til, må du gi beskjed til lederne før avreise.**

Ta med legitimasjon, da dette kan bli sjekket ved ombordstigningen på ferjen (gjelder alle uansett alder)

Av erfaring vet vi mange har like treningsdrakter og håndklær, husk derfor å merke tøyet godt. Det er mulighet for at flere klubber er her samtidig og vil bruke samme tørkerom.

Det som også er viktig å merke seg, er at det blir mye trening i løpet av disse dagene. **Derfor anbefaler vi deg å holde deg i form i sommer. Følg treningsopplegget som ble gitt før sesongslutt i juni.**

SSLK har gode tradisjoner med svømmeleirer i Danmark og andre land. Vi ser frem til nok en kjekk tur!

Mvh
Styret i SSLK



