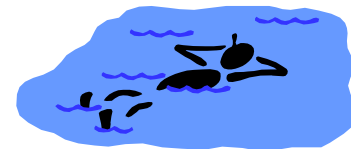




LØKKEN 2010

TRENINGSLEIR – ASPIRANTER



Nå skal alt ligge godt til rette for leiren i sommer. I alt er det påmeldt 31 svømmere. Med på turen vil det være 2 trenere og 6 ledere + 2 mindre barn.

Reiseinformasjon:

Fremmøte/Avreise: Mandag 9. August kl 06.45 ved Giskehallen. Avgang kl 07.00

Reiserute: Buss fra Giskehallen til Kristiansand. Ferjen går fra Kristiansand kl 11.30 og ventet ankomst i Hirtshals er kl 14.45. En buss venter i Hirtshals for å frakte oss til Løkken. Etter ca 1 times kjøring er vi fremme ved svømmeanlegget.

Matpakke: Ta med niste til reisen. Første måltid blir middag.

Hjemkomst: Fredag 13. august ca kl 19.00 Giskehallen

Reiserute: Avreise fra Hirtshals kl 12.15 med ankomst Kristiansand kl 15.30. Buss venter ved Kristiansands ferjeterminal og kjører oss til Giskehallen.

Overnatting: Løkken har nyoppusset svømmehall med 25m basseng, styrkerom, idrettshaller, idrettsbaner og volleyballbane. Det er kun 300m til Løkkens koselige sentrum. Vi skal bo på Hotel Litorina, et leilighetsanlegg der alle fasiliteter er tilgjengelig.

Mat: 3 måltider hver dag

Penger: All mat (bortsett fra avreisedagen frem til middag) 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 + LITT JOGGING. En av dagene reiser vi til Fårup Sommerland

Utstyr: 2 sett badetøy
Svømmebriller
Badehette
Toalettsaker
3 stk håndklær
Joggesko
Treningstøy (til jogging)
(Trenger ikke ta med sengetøy)

Reiseledere:	Heidi Mortveit	478 75515
	Ketil Wigestrand	934 18635
	Bjørn Vestly	926 99930
	Theres Tollefsen	934 65966
	Kjartan Stokka	920 61339
	Kenneth Kalseth	913 14347

Trenere: Kari Fredriksen 909 73840
Michael Sørensen 954 73208

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.

Vi ser frem til en kjekk tur!

Mvh
Styret i SSLK

