

Efterårstræningslejr i Hjørring 13. - 19. oktober 2018

Kære alle svømmere og forældre

Her får I de praktiske informationer om træningslejren til Hjørring.

Mødetid: kl. 8.00 lørdag den 13. oktober

Mødested: P-pladsen ved Ølstykke Hallen, Tranekærvej 1, 3650 Ølstykke (**BEMÆRK
NYT MØDESTED** i år af hensyn til den store bus)

HUSK: Som svømmer skal du selv gå hen til holdlederne og blive tjekket ind og aflevere dit sundhedskort, så hav det venligst klar.

Hjemkomst til Ølstykke Hallen bliver fredag den 19. oktober ca. kl. 18.00.

Medbring fyldt drikkedunk en god og sund madpakke til turen. Har du problemer med køresyge, så sørg for at tage en køresygetablet inden. Første fælles måltid bliver aftensmad.

Det er IKKE tilladt selv at medbringe slik, kantmad eller andet spiseligt. Vi sørger for den nødvendige kantmad og hygge (se også afsnittet om hjemmebag længere nede).

PAKKELISTE:

Skriv navn i flest mulige ting og tag kun det mest nødvendige med. Du skal pakke i 3 dele;

1) Til busturen: madpakke og dunk, underholdning i form af fx kortspil, små spil, bøger, lydbøger el.lign. 2) din svømmetaske og 3) en taske/lille kuffert

Svømmetaske	Lagen, hovedpude- og dynebetræk (soveposer er ikke tilladt – glemmer man sengelinned koster det 75,- kr.)
Træningsbadetøj (gerne 2 stk.)	
Briller og badehætter (gerne 2 sæt)	Evt. vådliggerlagen
Håndklæder m. tydeligt navn (3 stk.)	Nattøj og måske hyggesokker
Svømmeudstyr/-net	Sovebamse
Drikkedunk	Toiletting: tandbørste, tandpasta, evt. medicin mv.
Shampoo og hårbørste/kam	Evt. ørepropper til natten
Træningstøj til både ude og inde	Undertøj og sokker
Løbesko til både ude og inde	Behagelige bukser og trøjer/T-shirts
Hue med navn, vanter og gerne et halstørklæde	Varm sweater
Praktiske udesko	Evt. mobil, høretelefoner og oplader
Fornuftigt overtøj	Spil og bøger til de rolige stunder
Regntøj (jakke og bukser)	Lektier
Lommelygte	Sundhedskort (afleveres til en holdleder ved afgang)

Du har ikke brug for smykker på en træningslejr, så lad dem blive hjemme!

Efterårstræningslejr i Hjørring 13. - 19. oktober 2018

Pak svømmetasken hjemmefra, så du kan være hurtigt klar til den første træning kort tid efter ankomsten til Hjørring.

MOBIL og PENGE

Det er tilladt at medbringe sin mobil (husk opladeren), men vi vil på det kraftigste opfordre jer til **ikke** at lave nogen ringe-/sms-aftaler hjemmefra. Vi opfordrer svømmerne til at komme til os, hvis de oplever problemer. Vi lover at ringe hjem til jer, hvis det bliver nødvendigt. Skulle I alligevel blive kontaktet af jeres barn om problemer, eller at man er ked af det, så bed jeres barn gå til os og giv os venligst direkte besked, så skal vi nok tage os af det!! HUSK; intet nyt er godt nyt!!

Det er IKKE tilladt at have penge med på Børne- og Årgangshold. Alt er betalt.

Vi ELSKER hjemmebag

Vi tager rigtig gerne imod hjemmebag i form af saftige/langtidsholdbare boller og kager. I kan melde jer som bagere her <https://doodle.com/poll/xpy3vxd76cades2n> senest den 7. oktober. I kan aflevere bagværket ved holdleder bilen ved afgang fra Ølstykke. Om muligt bag venligst i engangsforme. Rigtig god bagelyst og på forhånd mange tak!!

ANDEN VIGTIG INFO

Hvis der ellers er noget, vi bør vide om jeres børn om brug af medicin, vådliggere, allergi el.lign., så giv os endelig besked herom INDEN afrejsedagen. Der er rigeligt at se til ved selve afrejsen. Holdledernes mobilnumre finder I nedenfor.

Adressen i Hjørring er Dana Cup Sportscenter, Børge Christensens Vej 5, 9800 Hjørring.

Vi glæder os rigtig meget til en fantastisk uge sammen med jer i det nordjyske.

Med sportslig hilsen fra

alle A6-trænere og de 5 holdledere

NB.: Ved afrejse skal du melde din ankomst og aflevere sundhedskortet til:

Michael Frydendahl – mobil 22 75 29 92 (far til Lucca og Mille på Årgang)

Mette Juhler – mobil 51 38 49 71 (mor til Liv på Børn)

Lise Trantum – mobil 60 20 93 12 (mor til Noah på Årgang)

Mette Capito – mobil 24 41 41 48 (mor til Mira på Årgang)

Birgitte K. Petersson – mobil 61 68 78 01 (mor til Katja på Senior)