

Träningsläger i Fagersta 5-7 april

Botkyrka Rönninge Simsällskaps

Hej!

Hoppas du tycker det är lika kul som vi att åka iväg på träningsläger. Här är lite information om tider och om vad som kan vara bra att ha med sig.

Resan till och från Fagersta:

Samling fredag 5 april klockan 14:15, Storstadsbadet
Vi kommer åka med 1 minibuss och bilar.

Hemresa: ca 17:30

Sova:

Vi kommer att sova i en sovsal med våningssängar som ligger i anslutning till simhallen.

Mat:

Fredag: Middag och kvällsmål.

Lördag: Frukost, lunch & middag

Söndag: Frukost, lunch & mellanmål

(frukt kommer att finnas tillgängligt vid boendet)

Packlista:

- Badbyxor / Baddräkt, minst 2 stycken
- Simglasögon + ett extra par
- Badmössa + en extra
- **Vattenflaska**
- Paddlar, Fenor, dolme
- 2 handdukar
- Sängkläder, lakan och örngott
- Toalettgrejor: Tandborste, tandkräm, m.m
- Träningskläder för inomhusträning (glöm ej skor)
- Träningskläder för utomhus träning (Klubbkläder för de som har, mössa och vantar om det blir kallt)
- Kläder i övrigt (t-shirt, tröja, byxor, underkläder, strumpor)

Hålltider för helgen.

Fredag:

14:15 Samling. Storvretsbadet

14:30 Avfärd

17:00 Middag

18:00 - 20:00 Simträning

20:30 Kvällsfika och samling

Lördag:

06:15 Promenad/Lättare jogg innan frukost

07:00 Frukost

08:00 – 10:00 Simträning

11:30 Lunch

14:00 – 15:30 Landträning, Idrottshall

Lättare fika

16:00-18:00 Simträning

18:30 Middag

Söndag:

06:15 Promenad/Lättare jogg innan frukost

07:00 Frukost

08:00 – 10:00 Simträning

12:30 Lunch

14:30 – 16:30 Simträning

17:00 – 17:30 Utcheckning & Städning

Ca 17:30 – Hemfärd

DELTAGARE

Adam Labidi	Jemina Granholm	Veronica Tylus
Elsa Reutergårdh	Julia Kantoluoto	Victor Taghekhani
Erica Griberg	Lollobelle Renlund Nordström	Ida Haidari
Frida Caro Matamoros	Lucas Yousef	
Hussein Ali	Marcus Hedlund	
Ida Nygren	Mimmi Renlund Nordström	
Jakob Khaytan	Rayan Mrad	
Jasmine Musaji	Walid Darir	

Tränare:

Christian Konrad, Mats Renlund, Mikaela Eriksson