

PM

## HIRTSHALSLÄGRET

Då börjar det närma sig till lägret i Hirtshals, Danmark.

Här följer viktig information.

- Tränare:** Ann Mårdbrink 0703 - 787991  
Christina Ekstedt 0707 - 475576
- Deltagare:** Ida Norlander  
Ebba Egnell  
Viola Berlin  
Saga Johannesson  
Olivia Thonander  
Liv Johansson  
Filippa Hemberg  
Anna-Maria Jökulsdottir  
Ellinor Olesen  
Ebba Holmdahl  
Frida Skåring  
Albert Vestergren Lindroth
- Avresa:** Samling på Stena Terminalen måndag 15 april senast kl. 07.20, för avfärd till Fredrikshamn kl. 08.00.  
När vi kommer fram till Fredrikshamn står en buss och väntar på oss, som tar oss till Hirtshals.
- Hemresa:** Skärtorsdag den 18 april kl. 14.00 från Fredrikshamn, och ankommer Göteborg kl. 17.30.
- Logi:** Hirtshals Idrottscenter, som ligger i anslutning till simhallen.
- Mat:** Vi kommer att börja med lunch när vi kommer fram, och avslutar med lunch avresedagen.  
Detta innebär att det är bra om simmarna har med sig något att äta på båten till Fredrikshamn samt att de har en "extra" pengar, för att kunna handla mat på vägen hem på båten till Göteborg.
- Träningsupplägg m.m.:** Läs den bif. filen.  
Träningen sker i 25-meters bassäng.
- Träningsmaterial:** Ta med Mech-bagen med:  
\* Dolme  
\* Fenor  
\* Snorkel  
\* Paddlar (gärna olika storlekar om simmarna har det)  
\* Hopprep  
\* Slang till uppvärmning på land innan simträningen  
\* Två par simglasögon  
\* Två par badmössor  
\* Vattenflaska

Träningskläder:        ^ Shorts  
                                 ^ T-shirt  
                                 ^ Gympaskor

Legitimation:        Bra om ni har med er ID-kort.

Mediciner:        Glöm inte att ta med astmamedicin eller dyl.

Frågor & Funderingar:    [ann.mardbrink@telia.com](mailto:ann.mardbrink@telia.com)

Glöm inte att ta med er ett glatt humör!

Göteborg Sim önskar er ett trevligt och bra läger!

