



## Träningsläger för Göteborg Sims crawl- och medleysimmare! Nu äntligen är det dags 😊

**När/var/hur** Vi åker till Lysekil, lördag och söndag 11- 12/5 2019. Tränar gör vi i Gullmarsborgssimhall, som har en bassäng med 6 st banor. Vi kommer att träna simning 3 gånger under helgen, dessutom så kommer vi umgå och ha lite andra roliga aktiviteter.

**Resa** Avresa med buss från Åvägen 17, i Gårda *Lördag 11/5.*  
**Samling kl 07.40, avresa kl 08.00.**

Hemresa med buss, ca kl. 14.00, söndag 12/5, ankomst Åvägen, Göteborg ca kl. 15.30- 16-tiden (exakt tid meddelas på vägen hem)

**Logi** Vi bor på fritidsgården som ligger i samma byggnad som simhallen. Vi sover på golv. Tag med luftmadrass/liggunderlag, kudde och sovsäck/täcke, så du sover gott på natten.

**Mat** Tag med mellanmål till lördag 11/5, detta äter du innan första simträningen. Lunch lördag och lunch söndag serveras på restaurang i Lysekils centrum (Old House Inn). Kvällsmat lördag samt frukost söndag ordnar vi själva i det stora "fina" köket på fritidsgården.

- **Om du är Allergiker eller av annan anledning inte kan äta något speciellt födoämne, meddela detta när du anmäler dig!**

**Träningar** Vi kommer att träna tre simpass/träningar.

- Lördag kl 11-13
- Lördag kl 17- 19
- Söndag kl 09- 11

**Tränare/ledare:** Frida Skåring  
Ellinor Olesen  
Nicolas Liu  
Angelica Olesen  
Ev Sofia Öhman  
Annika Rutqvist tel. 0762-384933(ansvarig för lägret)  
*+ föräldrar (återkommer med namn och tel.)*

**Utrustning** Simkläder, badbyxor/baddräkt samt handduk, ta gärna med två ombyten.  
Glöm inte simglasögon och badmössa/tofs (för dig som har).  
Övrigt: Luftmadrass/liggunderlag, kudde, sovsäck/sängkläder, toalett/hygienutrustning, kläder för alla väder (vi kommer att vara ute en del, även vid regn!), glöm ej eventuella *mediciner* (meddela tränarna/ledarna om dessa).

**Övrigt** **Tag gärna med en liten peng**, om vi eventuellt tar en liten sväng förbi affären för att köpa "lördagsgodis"(inget planerat ännu).

**Om du har med "mellanmål" så får det absolut inte innehålla nötter eller mandlar.**

**Kostnad:** Du betalar 850 kr för lägret.

**Anmälan:** Anmäl dig och betala på Göteborg Sims hemsida, under fliken boka/betala aktiviteter: simlinjen/LägerLysekil. <http://www.goteborgsim.se/Aktiviteter/Visa/?ID=1460>

**Hoppas ni alla får en toppen trevlig träningshelg 😊**

**Mvh simtränarna i simlinjen, Göteborg Sim**

