

Træningslejr 2018

Holdlederne vil hermed gerne invitere til den årlige træningslejr for HILS 3+4. Som altid bliver det fra onsdag-søndag i påsken, dvs. 28 marts - 1 april 2018. Igen i år går turen til Kalundborg Svømmehal, og vi skal bo på vandrehjemmet, som ligger lige ved siden af.



Vi tager på træningslejr for blive bedre svømmere, men vi tager også af sted for at have det sjovt og lære hinanden endnu bedre at kende.

Vi har som udgangspunkt to gange to timers vandtid om dagen samt dryland. For at få tilstrækkelig med hvile og udbytte af træningen, er der obligatorisk hvile 1 time om dagen.

Den ene eftermiddag har vi en hemmelig aktivitet..... det eneste vi vil røbe er, at det bliver super sjovt!!!!

Afrejse: Vi mødes ved klubhuset (Bane 7) den 28. marts kl. 13.30 med afgang kl. 14.00. Transport foregår i privatbiler – vi får brug for chauffører både til at hjælpe med turen til Kalundborg onsdag – og hjem igen søndag. Vi går ud fra, at dem der ikke selv kører, giver et bidrag til chaufførerne til brændstof, f.eks. 50 kr. hver vej.

Hjemrejse: Søndag den 1. april, sidst på formiddagen. Svømmerne sender sms ca ½ time før, vi er i Hillerød.

Pris: 2.500 kr. pr. svømmer. Beløbet er inklusive vandtid, overnatninger og fuld forplejning.

Tilmelding og betaling sker via "event" på www.hils.dk. Vælg TILMELDING og herefter EVENT. Sidste frist for tilmelding er 20. februar 2018.

Huskeliste:

Svømmetaske med træningsudstyr og dryland tøj - husk drikkedunk
Ekstra håndklæder og badebukser/dragter (vi skal træne 2 gange om dagen)
Sengelinned - dvs dynebetræk, hovedpudebetræk samt lagen
Udendørs tøj og træningstøj (husk løbesko)
Tøj og toiletartikler
Fed creme mod evt. klor-eksem
For pigerne, evt. vaseline (mod gnævemærker fra badedragt)
Evt sovebamse

Evt bog eller spil

Lommelygte

Kuvert med **kopi** af sundhedskort, evt. medicininfo og kontaktinfo på forældrene

Mobiler og tablets må gerne medbringes **på eget ansvar** men udleveres kun i begrænset tidsrum i løbet af dagen, da vi gerne vil have, at svømmerne er sociale i stedet for at sidde med næsen i en mobil/tablet. Resten af tiden vil de være indsamlet af trænerne.

Lommepege – max 100 kr., da alt er med i prisen.

HUSK at lade slik , sodavand og lignende blive hjemme - vi får sund mad på vandrehjemmet og holdlederne sørger for HAK-mad på kanten til træningerne.

Vi håber at se rigtig mange tilmeldinger, så vi kan få en super fantastisk og hyggelig tur sammen, og vi lover at passe godt på jeres børn. Skulle der være spørgsmål, er I velkomne til at ringe til en af os.

De bedste svømmeHILSner fra jeres holdledere

Henrik 20 72 80 89

Esben 22 57 94 60

Lone 30 53 58 24