

HØSTLEIR 2011

Informasjon vedrørende høstferieleir

Leiren arrangeres i tidsrommet 08.10 – 15.10 2011

Reiseinfo:

Uteise blir fra Risavika lørdag 8/10/09 klokken 21:00 med Fjord Line. Fremmøte 19:30. Ankomst Hirtshals er søndag 9/10/08 klokken 09:30. Under overfarten vil svømmerne bo i 4-sengs lugarer.

Dere blir hentet med buss i Hjørring. Det tar ca 15 minutter fra Hirtshals til Hjørring.

NB! Det gjøres oppmerksom på at første måltid er etter ankomst Hjørring. Den enkelte må selv ta med seg matpakke, eventuelt spise på båten til selvkost.

Opphold Hjørring:

I Hjørring skal vi igjen bo på Vandrehjemmet som ligger like ved hallen.

De fleste utøverne innkvarteres på 4-sengs rom. Alle måltider spises på anlegget. Vandrehjemmet drives av et koselig dansk ektepar, Laila og Allan. Det er buffet til alle måltider, og maten vil være hjemmelaget, god og variert. Stedet har også et kjøkken som vi kan disponere. Det vil bli kjøpt inn noe tørrmat til mellommåltider, men svømmerne oppfordres til å spise ordentlig under de serverte måltidene.

Mer info om stedet kan finnes på:

Danhostel Hjørring Vandrerhjem
Thomas Morildsvej 11, DK-9800 Hjørring
Telefon: +45 98926700
Fax: +45 98901550
Email: danhostel.hjoerring@adr.dk -

Trening:

All trening foregår i 50 meters bassenget som ligger like ved Vandrehjemmet. Alle øktene blir på langbane.

Alle får utdelt eget adgangskort til svømmehallen. Dette fungerer også som låsekort til garderobeskapene. Kortet må passes godt på, og en kommer ikke inn i hallen uten dette.

I tillegg til vanntreningen, vil det bli lagt opp til basistrening.

Utflukter/aktiviteter

Vi tar med SSC bilen. Den skal brukes til handling og være klar til bruk dersom det er behov.

Retur fra Hirsthals lørdag 15/10/09 klokken 08:30, ankomst Stavanger 15.10 klokken 20:00

Annen informasjon:

Doping: Noen av dere benytter astmamedisin. Dersom denne står på dopinglisten må dere selv sørge for å søke Antidoping Norge (www.antidoping.no) om fritak. Dette er UTØVERS ansvar.

Pass/ID: Selv om det ikke er påkrev med pass til Danmark, må alle ta med gyldig ID.

Reiseforsikring: Det er ikke tegnet reiseforsikring gjennom klubben. Det anbefales derfor at hver enkelt sørger for å ha dette i orden. Det er en forsikring gjennom startlisensen, men denne dekker stort sett personskader, ikke tyveri og lignende.

Utstyr: Husk å ta med alt personlig svømmeutstyr

Pris: 3000 kroner per utøver. Lommepenger tas med i tillegg.

Påmelding til undertegnede på christin.svensen@lyse.net innen 8 september