



PM DM Kat 4 läger 30:e oktober
2021-10-27

PM Kategori 4 läger Värnamo 30:e oktober

Samling Lördag 09.00 vid receptionen i simhallen, ingång via stora entrén.

Slut Slut ca. 19.00.

Alla väntar kvar till samlingen är klar och tränar säger att vi får åka hem!

Simmare

Ajdin Salihovic	Belmin Omerovic	Lovisa Holm	Wilma Johansson
Alexandra Ebbesson	Emma Axelsson	Lucas Nguyen	
Alice Moreno	Emmin Popaja	Nellie Brånn	
Alisha Marascu	Ismar Kahrimanovic	Oliver Rang	
Andrei Stefan	Lilly Persson	Sarah Andersson	
Aurora Gashi	Linnéa Nguyen	Toma Alanei	

Medtag Ett glatt humör, träningsutrustning för land och vatten samt kläder efter väder. Simmarna kommer få lunch och mellanmål men det kan vara bra att ha med lite eget att äta ifall man blir hungrig.

Tränare Erik, Frida och Hugo.

Frågor Blir du sjuk meddela så snart du vet det till 070-344 06 35.

Har du någon frågor är det bara att höra av sig via 070-344 06 35,
erik.stensson@varnamoss.se eller fråga i anslutning till träning.

Övrig info Publik är tillåten under minikampen som håller på mellan 10.30-12.30. Alla föräldrar som har anmält sig för att hjälpa till kommer att kontaktas innan lördag med vilka uppgifter de har fått.

Lägret i stort:

- Samling 09.00.
- Lätt landträning och lekar 09.15-10.15.
- Simning 10.30-12.30 (Minikamp).
- Lunch 13.00-14.00.
- Gemensam aktivitet 14.00-15.30.
- Mellanmål 16.00
- Simning 17.00-18.30.
- Sista samling och hejdå 18.45.