



PM läger Torremolinos 12-19 juni 2026

Nu börjar lägret närma sig och här kommer lite mer information. Saknar ni någon info nedan så se till att fråga innan vi åker iväg.

Boende: **Hotel Sandos Griego**. 4*hotell i 2- och 3-bäddsrum.

Resan Vi samlas på Kastrup i ankomsthallen **04:00**. Vi samlas där man tidigare kom upp från tågen (Det har tillkommit två nya spår på CPH Airport. Spåren ligger ett par minuter från själva terminalen).

Alice kommer att ta tåget över från triangeln kl 03:31 tåget stannar på hyllie 03:37, om någon vill åka samma!

Flyget går 06:00, framme 09:50, Flight: [SK 587](#)

Flyget hem går 10:40, framme 14:15 i Köpenhamn, Flight: [SK 588](#)

Avslut i ankomsthallen på Kastrup efter att vi hittat våra väskor.

Kostnad för tågresorna ingår ej i lägerkostnaden.

Packlista Packning: Incheckat bagage 23 kg, handbagage (kan vara din simväska!) 8 kg (det är maxvikt, man får ha mindre)

-**Pass** är alltid en god idé när man ska ut och flyg

-**Solkräm!** Det finns ingen någonsin som ångrat att man smorde in sig för mycket de två första dagarna. Ordentlig faktor (50). Smörj in dig!

-**Myggmedel** om man är känslig. Där finns små stickiga elaka myggor, finns också bra myggmedel att köpa där nere.

-**Badkläder** Flera olika kan vara en god idé om man riskerar skavsår (tjejer: se till att ha med er vanlig baddräkt till fartpassen. Alla: har man någon gammal dräkt man aldrig tävlar i längre, ta gärna med den) **Packa en omgång badkläder/glasögon i handbagaget.**

-**Fenor**, (platta), paddlar och ev snorkel (kör ni aldrig med en variant av material ta inte med det)

-**Ordentliga skor** att gå i, att inte kunna träna ordentligt pga skoskav är rätt tråkigt. Bassängen ligger dessutom ca 20 min promenad från boendet.

-**Träningskläder** till gym/landträning. För gym, kom ihåg inomhusskor.

-**EU-kort** från försäkringskassan

-Necessär (receptbelagda mediciner gärna i handbagaget och eventuella recept)

-Keps/hatt och Solglasögon är bra att ha med.

-Vätskeersättning och vattenflaska, tänk på att ni inte ska dricka vattnet ur kranen.

-Fickpengar till vatten, mellanmål, snacks och eventuell aktivitet. Vi kommer förhoppningsvis hitta på en aktivitet tillsammans. Aktiviteten som vi tittar på kostar ca 380 kr och klubben kommer subventionera så att det kostar ca 200 kr för varje simmare!

Mat

Eftersom vi kommer simma kl 7-9 betyder det att frukosten inte öppnat än. "Liten" frukost kommer serveras 6:15 och när vi kommer tillbaka från träningen får man ta för sig av den större frukostbuffén 😊. Lunch och middag serveras också på hotellet. Simmarna står själv för mellanmål samt även för vatten då vi inte dricker kranvattnet i Spanien! Eftermiddagsträningen är kl 16-18.

Rumsindelning

Rumsindelning kommer vi att ta på de närmsta träningarna direkt med simmarna. Eftersom några få simmare kommer upp en dag senare kommer att vara en indelning för natt 1 och en lite justerad för natt 2 till sista natten.

Att tänka på

Vi åker iväg på ett träningsläger och att de val vi gör på plats ska leda till ett roligt läger och mycket bra och tuff träning. Så sömn/vila och vatten (i flaska) är väldigt viktigt att tänka på hela tiden.

Vi alla är med på och genomför träningarna enligt plan.

Alkohol är ingenting vi använder under lägret, oavsett ålder. Bryter man mot denna regel kan det bli aktuellt med tidigare hemresa till självkostnadspris.

Vi passar och följer de tider som sätts. Hellre 3 minuter för tidig än 30s sen.

Vi sover på våra egna rum på natten.

Om det uppstår problem så ta det med oss ledare på plats.

NU KÖR VI / NU KØR VI

/// Alice, Per och Jessica

Alice 0761885413

Per 0707996004

Jessica 0709920440

Träning i vattnet (FM: 07:00-09:00 // EM: 16.00-18.00)

12/6: 1 pass, 13/6: 2 pass, 14/6: 1 pass, 15/6: 2 pass, 16/6: 2 pass, 17/6: 1 pass, 18/6: 2 pass