

MÄSTERSKAPSLÄGER

Mästerskapsläger i Älvdalen med fokus mot ungdoms SM regionsfinal, SM/U21-SM.

PLATS	Älvdalen
DATUM	Lördagen 25/10 t.o.m. tisdag den 28/10.
SAMLING	Samling sker lördag 09:30 vid entrén till Älvdalens simhall.
HEMKOMST	Vi åker från Älvdalen strax efter tisdag lunch.
RESAN	Till Älvdalen har vi fått låna 2 minibussar för plats för 16st. Hör av er till Lena för att boka en plats om du inte redan har gjort det. Just nu finns det 7 lediga platser till Älvdalen. Hem från Älvdalen fyller bussarna så just nu är det 3 som inte får plats men det kanske är någon förälder som tänk hämta vid tisdag lunch? Annars sätter 3 simmare på bussen som är hemma i Falun 15:03.
LOGI	Vi bor på hotell Älvdalen i flerbäddsrums.
TRÄNARE	Jens och Lena.
TRÄNING	Träning sker i 2ggr/dag Älvdalens 50-meters bassäng. Träningarna inleds med 25min uppvärmning/fys på land.
KLÄDSEL	Under resa, måltider och tävling uppträder vi i FSS kläder. <u>Dvs det ska synas att vi är från Falu Simsällskap.</u>
MEDTAG	Träningsutrustning för simning och landträning, inkl. skor, simfötter, simplatta, hopprep samt yogamatta/liggunderlag. Till hotellet lakan, påslakan, örngott. I övrigt personlig utrustning efter behov. Anteckningsmateriell för teoripasset.
MAT	Vi äter frukost, lunch och middag på hotellet. Medtag egna pengar för mellanmål.
UPPLYSNINGAR	Jens Antlöv telefon 070-641 75 41 eller e-post jens@falusim.se

RESESKYDD

Om du blir sjuk och inte kan delta får du betala dom kostnader som vi inte går att boka av. Med en villaförsäkring hos Dalarnas försäkringsbolag ingår utökat reseskydd det innebär att du får tillbaka kostanden vid uppvisande av läkarintyg. Eftersom det finns variationer så kolla upp vad som gäller med din försäkring.

DELTAGARE

Doris Von Hofsten	Elin Helldal	Elin Wennberg
Ella Holmes- Hansson	Elsa Hedenström	Embla Tuvall
Emma Löfgren	Eric Viker	Frida Färnlöf
Jonathan Kaiser	Lea Sidén	Lilian Karsberg
Linnéa Betzel	Linnéa Monfelt	Linus Bäcke
Linus Von Hofsten	Nelly Antlöv	Nora Helldal
Oskar Johannesson	Rasmus Bäcke	Siri Thermaenius
Sophia Rosenqvist	Svea Strömwall	Tindra Byqvist
Sofia Augustinson Lindfors		

BASSÄNGTIDER

<u>Dag</u>	<u>FM</u>	<u>EM</u>
Lördag	10:00-11:30	16:00-18:00
Söndag	09:00-11:00	16:00-18:00
Måndag	09:00-11:00	16:00-18:00
Tisdag	08:30-10:30	

MÅLTIDER

<u>Dag</u>	<u>Frukost</u>	<u>Lunch</u>	<u>Middag</u>
Lördag	fr. 07:00	12:00	18:30
Söndag	fr. 07:00	12:00	18:30
Måndag	fr. 07:00	12:00	18:30
Tisdag	fr. 07:00	11:30	