

# MÄSTERSKAPSLÄGER

Välkommen att delta i årets mästerskapsläger i Älvdalen. Fokus med träningen är USM regionsfinal, SM/U21SM.

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PLATS</b>        | Älvdalen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>DATUM</b>        | Lördagen 24/10 t.o.m. tisdag den 27/10.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>AVRESA</b>       | Avresa sker lördag morgon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>HEMKOMST</b>     | Hemkomst sker till Falun tisdag kväll.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>RESAN</b>        | Resan till Älvdalen sker med egen transport, samåk med varandra. Hagströmska elever som inte har sina föräldrar boende i Falun har Lena lånat en/två minibuss och löser transporten. Hemresan själv eller gemensamt med Dalatrafik.                                                                                            |
| <b>LOGI</b>         | Vi bor på hotell Älvdalen i flerbäddsrum.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>TRÄNARE</b>      | Jens och Lena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>TRÄNING</b>      | Träning sker i Älvdalens 50-meters bassäng.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>KOSTNAD</b>      | Kostnaden inkl. mat, logi och bassänghyra är 2300kr och faktureras i efterhand.                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>MEDTAG</b>       | Träningsutrustning för simning och landträning, inkl. skor, simfötter, simplatta, lakan, påslakan, örngott. I övrigt personlig utrustning efter behov.                                                                                                                                                                         |
| <b>MAT</b>          | Vi äter frukost, lunch och middag på hotellet. Medtag egna pengar för mellanmål.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>UPPLYSNINGAR</b> | Lena Antlov telefon 070-592 03 58 eller e-post <a href="mailto:lena.antlov@gmail.com">lena.antlov@gmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>RESESKYDD</b>    | 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. |
| <b>ANMÄLAN</b>      | Anmälan till lägret görs via medlemssidan <b><u>senast fredag 18/9.</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                    |