

# TRÄNINGSLÄGER I FLEN 16-18 APRIL 2010

Hej!

Hoppas du tycker det är lika kul som vi att åka iväg på träningsläger. Vi är ca 35 st som ska åka iväg på det här lägret! Fem tränare följer med och en förälder. Här är lite information om tider och om vad som kan vara bra att ha med sig.

## **Kostnad:**

Lägret kommer att kosta 550 kronor per person som **betalas på pg 62 35 54-3 innan vi åker**. På fredagen kommer vi att bjuda på en kvällsmacka efter träningspasset.

## **Resan till och från Flen:**

Vi samlas utanför Storvretsbadet på fredag den 16 april kl.16:45. Vi åker sedan buss till Flen, resan tar ungefär 1½ timme. Det är bra om man har ätit mat innan vi åker och ha gärna med en frukt eller två att äta på bussen. **Ej godis!**

Efter lunch på söndag åker vi hem. Bussen går vid 12:30 och vid Storvretsbadet ca 14:00

## **Sova:**

Vi kommer att sova i två gymnastiksalar som ligger bredvid simbassängen. Vi sover på golvet så ta med ett bekvämt liggunderlag / luftmadrass och sängkläder.

## **Mat:**

Fredag kväll: Kvällsmacka efter träningspasset.

Frukost, lunch & middag på lördag samt Frukost & lunch på söndag

## **Träningstider:**

Fredag kväll	19:30 – 21:00
Lördag morgon	08:00 – 10:00
Lördag eftermiddag	14:30 - 16:30
Söndag morgon	08:00 – 10:00

## **Packlista:**

- Badbyxor / Baddräkt, 2 par
- Simglasögon (gärna ett extra par)
- Badmössa
- Vattenflaska
- Handduk 2 st
- Liggunderlag / luftmadrass, Sovsäck / Sängkläder
- Toalettgrejer: Tandborste, tandkräm, m.m
- Gymnastikskor inomhus
- Träningsoverall (byxor och jacka)
- Kläder (t-shirt, tröja, byxor, underkläder, strumpor)
- Lite fickpengar till lördagsgodis.
- **Ett mysigt gossedjur kan vara trevligt att ha med också J**

**Om du har några frågor är det bara att ringa någon av dina tränare. Telefonnummer kan du hitta på hemsidan: [www.brss.nu](http://www.brss.nu) (under simgrupper).**

**Inger, Alexandra, Tobias, Kasper, Axel samt S-O Sund är vi som skall med till Flen  
Vi ses på fredag!**