

Information om träningsläger i Bränderslev

Avresa: Samling Danmarksterminalen 08.00, Ank. Tid 12.30 Torsdag 29/3

Hemresa: Blir hämtade med buss kl. 12.15. Båt avg. tid 14.00 Ank. tid 17.30 Tisdag 3/4

Boende: Bränderslev Idrottscenter

Tränare kontakt: Claire Vilshed tel. 0732-546665, Jonas Bengtsson tel. 0706-979097

Viktigt:

- Glöm ej passen!
- Ta med matsäck så ni klarar er till middag kl. 19. Simmarna står för sin lunch på hemresan
- Sim utrustning, träningsutrustning till land, handduk, G-sim kläder, eventuell medicin.

Träningstider:

- torsdag kl. 16-18,
- fredag - måndag kl. 8-10, kl. 16-18
- tisdag kl. 8-10

Simhallen ligger 1km från badet, detaljerad information om träningen får ni på plats ☺

Måltider:

- Frukost kl. 07.00
- Lunch kl. 12.00
- Middag 19.00

Serveras på boendet.

Läger regler:

- Vi behandlar varandra och människor vi träffar med tolerans och respekt.
- Vi representerar Göteborg Sim med vårt bästa jag.
- Vi kommer i god tid till träningar så vi hinner värma upp ordentligt. Vi passar tiden till måltider och andra aktiviteter.
- Vi har en positiv attityd, vi är glada och stöttar varandra.



Information for the Training camp In Brönderslev

Departure: We meet at Denmark terminal 08.00, Arrival Time 12.30 Thursday 29/3

Arrival: Denmark terminal 17.30 Tuesday 3/4

Accommodation: Bröndeslev Sports Centre

Coach Contact: Claire Vilshed 0732-546665, Jonas Bengtsson 0706-979097

Important:

- Don't forget your passports!
- Bring a packed lunch so you can make it to dinner at 7pm. The swimmers sort out their own lunch on the return trip
- Swimming equipment, training equipment for strenght, Towel, clothes, Medicine.

Training times:

- Thursday 16-18 pm,
- Friday-Monday 8-10 am, KL. 16-18 pm
- Tuesday at. 8-10 am

The swimming pool is 1km from our accommodation, detailed training information is given on site 😊

Meals:

- Breakfast at. 07.00 am
- Lunch kl. 12.00
- Dinner 19.00 pm

Is served at the property.

Camp Rules:

- We treat each other and people we meet with tolerance and respect.
- We represent Gothenburg Sim with our best self.
- We arrive to practice with time to warm up properly and prepare. We arrive in time to meals and other activities.
- We have a positive attitude, we are happy and support each other throughout the camp.