

Träningsläger

Så var det äntligen dags. Vi åker till Vagnhärad och kör fyra simpass och ett fyspass i Safiren den 2-4/10.

Förslag på tid och pass

2/10 - 1700 samling Ramdalens Simhall för samordnad transport till Safiren i Vagnhärad

1800 Middag i Safiren (Pasta)

2030-2200 - Simpass #1

3/10 - 0700-0900 Simpass #2 (Banan innan pass)

0930 Frukost

11 00-1300 Fyspass

1300 Pastalunch

1730-1930 Simpass #3

2000 middag plus film och godistajm

4/10 - 0600 Frukost

0730-0930 Simpass #4

1000 Städning - frukt

1130 Hemfärd - Samordnad hämtning Safiren

Kostnad:

150 kr/person vilket täcker maten

Klubben betalar lokal och banhyra

Utrustning:

Sova plus madrass

Simkläder

Fyskläder för både utom och inomhusaktivitet

Pingisracket för de som har (delar broderligt)

Godis för lördag kväll

