

Treningsleir 2014

Konkurranse B

Løkken Idrætscenter



Løkken Idrætscenter

- **Beliggenhet** 31 km fra Hirtshals og 54 km fra Frederikshavn
- **Innkvartering** 4-,6- og 8-sengsrom m/ bad og TV
- **Fotballbaner** 5 min. gange fra bostedet
- **Håndballhall** På stedet
- **Svømmehall** 25m basseng på stedet. Svømmehallen har varmtvannsbasseng, badstu, styrketreningsrom, vannrutsjebane m.m. Trenerne kan kommunisere trådløst med svømmerne i bassenget.
- **Sosiale aktiviteter**
- Kafeteria, trådløst nettverk, idrettshall med internasjonale mål for fotball, håndball, volleyball, basket og badminton. Hallen har også et stort musikk og lydanlegg, beachvolleyballbane. I Løkken sentrum finner dere ActionHouse med bl.a. gokart, bowling m.m



Treningsleir Konkurransen B

- Treningsleir for Konkurransen B gruppen
 - **Avreise**
- Avreise fredag 8/8 ca kl. 10.00 Giskehallen med buss
- Avreise fredag 8/8 kl. 16.30 med båt fra Kristiansand
 - **Hjemreise**
- Hjemreise fredag 15/8 kl. 12.15 fra Hirtshals
- Ankomst fredag 15/8 ca. kl.20.00 i Giskehallen

Detaljer på reisen

- Buss fra Sandnes til Kristiansand
- Middagsbuffet på båten
- Buss fra Hirtshals til Løkken
- Hjemtur buss til Hirtshals
- Lunch buffet på båten
- Buss fra Kristiansand til Sandnes
- Eksakt oppmøtetidspunkt kommer.....

Detaljer i Løkken

- Overnatting i flersengsrom
- Full pensjon – frokost, lunch og middag
- Trening i basseng 2 x 2 timer pr. dag
- Aktiviteter på land 1x hver dag

Treningsleir Konkurransen B

- Deltakere
 - Svømmere 40 stk
 - Trenerne 3 stk
 - Reiseledere 4 stk

 - Se eget vedlegg

Pakkeliste

- Toalett saker
- Solkrem
- Skifteklær
- Yttertøy til tur
- Badetøy
- Badehetter
- Svømmebriller
- Håndklær
- Brett, padlers osv.
- Treningsdrakt løping
- Joggesko

Huskeliste

- Pass
- Europeiske helsetrygdekort
- Lommepenger ca.kr. 100,- pr dag
 - danske kroner
- Privat reiseforsikring - påkrevd av alle
- Kopi sendes innen 20 juni til:
 - eirik.holm@blomsterringen.no

Medisinsk behov

- Den enkelte foreldre må informere reiseledere om evt. Medisinske behov:
 - Allergi
 - Astma
 - Annet
- Meldes til Kari innen 20 juni
 - karimarisslk@hotmail.no

Reisen

- De som kan må reise i klubbekledning
 - Hettegenser
 - Treningsdrakt
 - T-skjorte
- Mobiltelefon er lov på turen
- Pc eller brett er ikke lov på turen

Tur dag

- Fårup sommerland

- **Ordensregler på tur med SSLK.**

- Vi skal på treningsleir og håper dette blir kjekt og nyttig for alle som er med.
- Ved alle reiser i regi av SSLK gjelder vanlige regler; god oppførsel og godt humør. Det er null toleranse ved bruk av alkohol eller andre rusmidler for både reiseledere og deltakere. Ved uholdbar oppførsel eller liknende, vil svømmeren bli hjemsendt ved første anledning på foreldrenes regning på den dertil best egnede måte (vurderes av reiselederne).
- For at turen skal bli en god opplevelse for alle trenger vi noen regler som gjelder for alle, uansett alder:
- Jeg representerer meg selv, SSLK og vil oppføre meg slik at folk får et godt inntrykk av klubben.
- Jeg vil følge instruksjoner fra reiselederne (og foreldre)
- Jeg deltar i det oppsatte programmet
- Jeg møter opp i god tid til avganger, måltider og andre avtaler så ikke de andre må vente på meg
- På hoteller og ferjer:
 - Jeg gjør meg kjent med nødutganger
 - Jeg er stille på rommet og i gangene etter _____ så andre får sove
 - Jeg holder orden på rommet mitt, så personalet får gjort rent
 - Jeg passer godt på verdisakene mine, og sjekker at jeg ikke glemmer noe
 - Jeg tar aldri med utenforstående inn på hotellet
 - Bytter ikke rom med andre/overnatter på mitt eget rom
- Jeg går aldri ut alene
- Jeg skal overholde tollreglene
- Jeg kjøper og bruker ikke alkohol eller andre rusmidler på turen, uansett alder
- Alvorlige brudd på reglene kan føre til at jeg blir sendt hjem, og jeg er klar over at mine foresatte må betale disse ekstraavgiftene.

- **RETURNERES TIL REISELEDER ELLER OPPMANN SENEST FØR AVREISE**

- Vi aksepterer disse reglene.

- Dato: _____

- _____ Utøverens underskrift

- _____

- _____

- _____ Foresattes underskrift

- Undertegnede bekrefter å ha lest å forstått ordensreglene ovenfor, og aksepterer herved dette.

Voksne deltakere

- Husk egenerklæring
- Husk politiattest
 - Kontakt Line Dickhausen i SSLK
 - lidi@statoil.com
- Hver voksen vil ha ansvar for et gitt antall svømmere på hele turen
- Tilbakemeldinger gis pr. tekstmelding