



Treningsleir Ungarn 2014

Elite, Konkurransen A,
treningsgruppe A og masters

Treningsleir Ungarn 2014

- Hodmezovasarhely is on the southern part of Hungary, 2 and a half hours away from Budapest. Its attractions include museums, parks, thermal pools, and the pretty small town itself. Should you be interested in horseback riding, we also offer the opportunity for you to devote time to your hobby here. The pool offered is a 25 meter by 50 meter pool, which is as the host of the short course Hungarian Nationals, each year.

Hodmezovasarhely

- By sørøst i Ungarn
- 50.000 innbyggere









Hotellet







Rommene

- Hotel: BEST WESTERN Hotel Ginkgo Sas****
 - H-6800 Hódmezővásárhely, Zrínyi u. 2.
 - Tel.: +36 62 532 532
-
- telephone
 - flat - TV
 - free highspeed Internet connection
 - minibar
 - laptop-size safe
 - bath or shower, toilet
 - hairdryer
 - tee making facilities
 - air - conditionin

Treningsleir 1 for Elite



- Oppstarts treningsleir 1 til Ungarn
- Avreise mandag 4/8 kl. 06.30 – 10.50 i Budapest
 - Via Oslo Gardermoen
 - Norwegian
- Hjemreise fredag 15/8 kl. 11.30 – 16.20 i Stavanger
 - Via Oslo Gardermoen
 - Norwegian

Treningsleir 2 for Konkurransen A, Treningsgruppe A og Masters

- Oppstarts treningsleir 2 til Ungarn
- Avreise fredag 8/8 kl. 06.30 – 10.50 i Budapest
 - Via Oslo Gardermoen
 - Norwegian
- Hjemreise fredag 15/8 kl. 11.30 – 16.20 i Stavanger
 - Via Oslo Gardermoen
 - Norwegian

Treningsleir Ungarn

- Antall påmeldte er: totalt 70 stk
 - Svømmer Elite 25 stk
 - Svømmer Konkurransen A 23 stk
 - Svømmer Treningsgruppe A 3 stk
 - Svømmere Masters 5 stk
 - Trenerne 3 stk
 - Reiseleder 2 stk
 - Voksne 9 stk

Deltakere

- Se eget vedlegg

Treningsleir Ungarn



- Aldersbegrensning for deltakelse er 13 år
 - Svømmere født i 2002 eller senere kan kun delta på denne leiren i Ungaren i følge med foreldre /voksne
 - Dette kan også samordnes familier mellom
 - Foreldre/ voksne blir tilbudt samme pris
 - Forbehold om ledig kapasitet.

Treningsleir Ungarn 2014

- Detaljer
 - Hotel: BEST WESTERN Hotel Ginkgo Sas
 - H-6800 Hódmezővásárhely, Zrínyi u. 2.
 - Overnatting i trippel eller dobbeltrom
 - Frokost , lunch og middag + 1 ekstra måltid
 - Ca. 2 min å gå til svømmesenteret
 - Ute – og innendørs 50 m. basseng
 - 2 økter i bassenget dag
 - 1 økt på land hver dag

Det daglige programmet

- Frokost kl. 07:30
- Bassengtid 1 kl. 09:00 – 11:00
- Lunch kl. 12:30
- Aktiviteter kl. 14:00
- Bassengtid 2 kl. 16:00 – 18:00
- Middag kl. 19:00

Treningsgruppene

- Trenerne tilrettelegger trening for hver gruppe
 - Elite
 - Konkurransen
 - Treningsgruppe
 - Masters
- Viktig at alle følger oppsatt opplegg
- Voksne kan ikke ta ut sine svømmere for å dra på tur.

Pakkeliste

- Toalettsaker
- Solkrem
- Skiftetøy
- Yttertøy til tur
- Svømmetøy (flere sett)
- Badehetter (flere stk)
- Svømmebriller – flere
 - Mørke glass anbefales
- Håndklær
- Brett, Padlers osv.
- Treningstøy løping
- Joggesko

Huskeliste

- Pass
- Europeiske helsetrygdekort
- Privat reiseforsikring
 - Påkrevd at alle har
- Kopi sendes før 20 juni til
 - eirik.holm@blomsterringen.no

Lommepenger

- Opptil den enkelte hvor mye som kan brukes, pga. store aldersforskjeller på svømmerne
- Lommepenger i lokalvaluta HUF
 - 1000 HUF er ca 25,- nkr.
 - Sjekk www.budepest.no/valufør informasjon
 - Det anbefales å ta ut i minibanker på stedet
 - Veksling anbefales på Sola Flyplass

Påkrevd reiseantrekk

- Ny klubbekledning nå klar
- Bestilles på egen Web
- Påkrevd
 - T-skjorte
 - Jakke/hettegenser

Medisinsk behov

- Den enkelte foreldre må informere reiseledere om evt. Medisinske behov:
 - Allergi
 - Astma
 - Annet
- Meldes til Bjørn eller Eirik
 - bjorn@jaeder.no mob. 97052545
 - eirik.holm@blomsterringen.no mob. 93203511

Planlagt utflukt

- Mandag 11 august
 - Aqua park
 - 3-4 timer utflukt
- Sightseeing Budapest ???????

- **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 ekstrautgiftene.
- **TURNERES 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 for å få dette
 - lidi@statoil.com
- Hver voksen får reiseansvar for ca. 4-5 svømmere.

Bagasje info Norwegian

- Inkludert i gruppeprisen er 2 kolli innsjekket bagasje à maks 20 kg per kolli per person.
- Vi tillater 1 stk håndbagasje, maks 10 kg (55x40x23cm)

Diverse info

- Mer detaljert informasjon om oppmøtetidspunkt kommer senere
- God tur!!!!!!
- Husk Godt treningshumør!!!!!!!!!!!!!!