

Høstleir for Elitegrupper, U6 og U5 i Poznan.

I år går høstleiren til Polen og her følger praktisk informasjon:

Transport – Avreise/ankomst:

- Oppmøte Oslo Lufthavn lørdag 29. september kl. 09.45.
- Avreise med Norwegian fra Oslo til Szczecin kl. 11.15.
- I Szczecin blir vi hentet med buss og kjørt til Poznan (ca. 3t 15 min).
- Hjemreise Szczecin-Oslo lørdag 6. oktober kl. 13.15 med ankomst Oslo Lufthavn kl. 14.45.

Boforhold/bevertning:

- Vi skal bo og spise på Novotel Malta som ligger 5 minutters gange fra svømmehallen.
- Svømmerne fordeles på dobbel- og trippelrom som har gratis Wifi og kjøleskap
- Vi får 3 buffetmåltider hver dag. Andre behov og mellommåltider må dekkes av hver enkelt.
 - Allergier må det gis beskjed om til trenerne fortløpende.

Trening:

- Vi har 8 baner i 50-metersbasseng med treningstider kl. 09.00-11.00 og 17.15-19.15.
- Vi har tilgang til gymsaler og styrketrening. Det vil også bli løpetrening.

Ta med:

- Alt svømme og treningsutstyr som trengs til svømmetrening, styrke/basistrening og løpetrening.
- Matpakke for reisen eller penger til å kjøpe mat.
- Pass.

Påmelding og egenandel:

- Påmelding gjøres til din trener og medlemsregisteret innen tirsdag 21. august..
- Egenandelen er på kr 5400.-

Trenere/ledere:

- Stig Leganger-Hansen, Nils Uno Davidsen, Kristian Nygaard og Henrik Søfteland.

Mvh Trener teamet