



Stavanger Svømme Club

Velkommen til oppstarts leir på Forsand 5. til 7. september 2014.

Vi ønsker alle Haier og Sverdfisker velkommen til ny sesong med oppstarts leir på Forsand 5. til 7. september 2014. De foresatte har ansvar for transport av svømmerne inn til kulturhuset/idrettshallen på Forsand fredagen. Trening og frammøte tid fredag kommer vi tilbake til. Søndag 7. september skal svømmerne hentes av deres foresatte på Forsand senest kl. 11:30.

Vi skal bo på kulturhuset/idrettshallen på Forsand. Svømmehallen ligger i tilknytning til idrettsanlegget. Vi trener fredag kveld ganske snart etter ankomst, lørdag morgen 9:00 til 11:00, ettermiddag 16:00 til 18:00 og søndag 08.30 – 10.30. Lørdag blir det ute aktivitet om formiddagen – alle må ha med klær som passer til værmeldingen. På kvelden er det utlodning. Alle må ta med en gave til ca. kr 40- 50 (ikke snop/godteri) som loddet ut, og småpenger til lodd. Pengene fra utlodningen blir brukt til lørdagskos.

Huskeliste:

- Vi skal sove i gymsal, alle må ta med liggeunderlag, pute og sovepose.
- Alle tar med mat for fredagskvelden. Resten kjøper vi inn.
- Toalettsaker
- Klær etter vær (Også tilpasset uteaktivitet på lørdag)
- Svømmetøy (badedrakt/bukse) (helst to skift), badehette og svømmebriller
- Drikkeflaske til å bruke under treningen.
- **Alle må ha med zoomers.**
- Gave til utlodningen
- Penger til lodd. Loddene blir solgt for 2,-
- Snop/brus skal **ikke** tas med!

Kontingent for leiren på kr 250 som leveres Arthur ved ankomst – i konvolutt med navn.

Dersom noen av svømmerne har spesielle behov mht kosthold, medisiner eller annet må reiselederne informeres om dette ved påmelding. Dersom en deltaker har spesielle behov mht kosthold må han eller hun selv kunne ivareta egne behov, og foresatte må sørge for rett diett under oppholdet er med. Ta gjerne kontakt med Monica Danielsen dersom dere trenger informasjon om meny.

Trenere / ledere blir Arthur Abrahamsen, Monica Danielsen sammen med masse flere trenere og foreldre.

NB! Vi trenger alltid ledere, hadde vært koselig hvis noen foreldre ville være med oss på tur.

Vi gleder oss til en hyggelig leir – husk godt humør!

Påmelding til m.danielsen@lyse.net senest mandag 1. september. **Påmeldingen skal inneholde svømmerens navn, den foresattes navn og telefonnummer som de foresatte kan nås på i løpet av helgen, pluss hva gruppe de svømmer i.** Vær oppmerksom på at det er begrensning i antall deltakere på grunn av kapasitet i hallen.

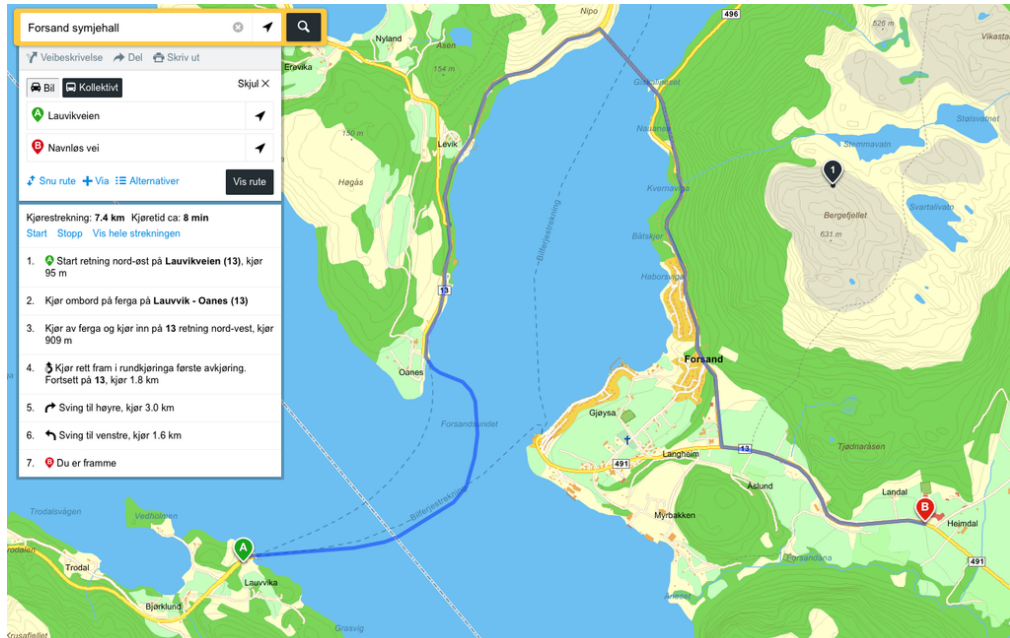
NB! Vi ønsker å prøve noe nytt denne gang; Vi har funnet ut at det ikke er bra at barna har med seg lpad, PC, mobiler, ds etc på treningsleir. Dette pga at en del barn har store problemer med å begrense spillingen (både morgen, dag og kveld), samt å spille på disse diveduttene er veldig lite sosialt. Derfor skal ingen form for dataspill eller mobiler medbringes på denne turen. Er det noen hjemme som ønsker kontakt med barnet sitt er det bare og ringe Monica Danielsen på mobil 97066437, evt om barna har behov for å ringe hjem under turen (for å si godnatt eller lignende) så står ledernes mobiltelefoner til disposisjon slik at dem kan gjøre dette når som helst.



Stavanger Svømme Club

Ferjeruter og kart fra Lauvvik frem til svømmehallen:

Fra Sandnes tar dere mot ferjekaien på Lauvvik. Ferjene går kvart på og kvart over hver hele time fra Lauvvik til Oanes fredag. Overfarten tar ca. 10 minutt, kjøretid fra Oanes til Forsand Kulturhus er ca. 10 minutt. Samme ferjerute gjelder for søndag, kvart på og kvart over hver hele time fra Lauvvik. Fra Oanes til Lauvvik på hjemturen går ferjene hver hele og halve time.



Tidsplan:

Fredag:

Oppmøte: 18:00

Svømmetreningen starter: info kommer

Spising av medtatt matpakke etter trening.

Ro i salen: 22:00

Lørdag:

Frokost: 08:00

Trening: 09:00

Lunsj: 12:00

Trening: 16:00

Middag, kos og utlodning: 19:00

Ro i salen: 22:00

Søndag:

Frokost: 07:30

Trening: 08:30

Ute av svømmehallen: 11:00

Henting senest kl. 11:30

Hilsen Monica D., Arthur og de andre trenerne/lederne