

## INDBYDELSE: Efterårets svømmelejr med overnatning!

Er du klar på nogle forrygende dage med masser af svømning, sjove lege og røverhistorier i sovesalen? Så skal du med på efterårets svømmelejr!

### 17 Sted og tid

- **Mødested:** Fladsåskolen Mogenstrup.  
Mogenstrup Parkvej 10A, 4700 Mogenstrup. Lørdag d.10. oktober kl. 13:00
- **Afhentning:**  
Delfin søndag d. 11. oktober kl. 18:00.
- Kidz og Børn onsdag d. 14 oktober kl. 15:30.

### Hvad skal vi lave?

- Masser af sjov og god svømmetræning i bassinet.
- Vilde vandaktiviteter og sjove træning på land.
- Hygge om aftenen med film, spil og fællesskab.
- Hyggetur i Bonbonland søndag.

### Pris og tilmelding

- **Pris:** Dækker mad, overnatning, vandtid og sociale aktiviteter.
- Delfin Pris: 350-450 kr. (inkl. Klubtilskud på 200.-) 1. Rate 350 kr. 2. Rate xxx kr.
- Kitz og børn Pris: 800-1000 kr. (inkl. Klubtilskud på 200.-) 1. Rate 800 kr. 2. Rate xxx kr.
- Prisen vil variere efter antal af tilmeldte svømmere, da faste omkostninger forbliver uændret. Efter endt tilmelding beregnes 2. Rate. (350 og 800 ved 100% deltagelse, 450 og 1000 ved 50% deltagelse)
- Efter endt træningslejr opgøres alle omkostninger og evt. for meget betalt vil blive indsat på svømmekonto.
- Tilmeldingsfrist: Senest d. 20. september.
- **Tilmelding sker via:** klub modul, husk at markere om i har adgangskort til Bonbonland.

Vi glæder os helt vildt til at se dig!

Hilsen trænere og hjælpere

---

### Pakkeliste

#### Til svømning

- Svømmetøj
- Svømmebriller og badehætte
- Finner og plade
- 2 store håndklæder
- Badesandaler/indendørssko
- Drikkedunk

#### Til overnatning

- Luftmadras eller liggeunderlag
- Sovepose (eller dyne) og pude
- Nattøj
- Toiletsager (shampoo, tandbørste, tandpasta)

#### Til land og leg

- Klubbetøj, sportstøj og gode sko, inde og ude
- Almindeligt tøj og undertøj
- Varm trøje til aftenene
- Overtøj, regntøj til ude aktiviteter passende til årstiden (tjek vejret)

#### Diverse

- Mobil og oplader.
- Sygesikringskort

- Evt. medicin (aftales med trænerne)

| Træningslejerplan          | Opgaver                                                                                            | Antal hjælpere |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gennemgående og ansvarlig. | Menu og indkøbsplanlægning.<br>Menu aftales med træner. Budget udleveres.                          | 1 stk.         |
| Lørdag d. 10.              | Vi mødes kl. 13:00                                                                                 |                |
|                            | Holdledere (overnattende)                                                                          | 2 stk. M+K     |
|                            | <b>Træningspas kl. 14-16</b>                                                                       |                |
|                            | Aftensmad klar kl. 18:00                                                                           | 3 stk.         |
| Søndag d. 11.              | Holdledere (overnattende)                                                                          | 2 stk. M+K     |
|                            | Morgenmad klar kl. 6:45                                                                            | 2 stk.         |
|                            | <b>Træningspas kl. 8-10</b>                                                                        |                |
|                            | Tidlig frokost klar kl. 10:15                                                                      | 2 stk.         |
|                            | Transport til Bonbon kl. 11:00                                                                     | 8 stk. biler   |
|                            | Transport fra Bonbon kl. 17:00                                                                     | 8 stk. biler   |
|                            | Aftensmad klar kl. 18:00                                                                           | 3 stk.         |
|                            | Afhentning Delfin kl. 18:00, alle hjælper med oprydning                                            |                |
| Mandag d. 12.              | Holdledere (overnattende)                                                                          | 2 stk. M+K     |
|                            | Morgenmad klar kl. 8:00                                                                            | 1-2 stk.       |
|                            | <b>Træningspas kl. 10-12</b>                                                                       |                |
|                            | Frokost klar kl. 12:15                                                                             | 2 stk.         |
|                            | <b>Træningspas kl. 16-18</b>                                                                       |                |
|                            | Aftensmad klar kl. 18:15                                                                           | 3 stk.         |
| Tirsdag d. 13.             | Holdledere (overnattende)                                                                          | 2 stk. M+K     |
|                            | Morgenmad klar kl. 6:45                                                                            | 1-2 stk.       |
|                            | <b>Træningspas kl. 8-10</b>                                                                        |                |
|                            | Frokost klar kl. 12:00                                                                             | 2 stk.         |
|                            | <b>Træningspas kl. 16-18</b>                                                                       |                |
|                            | Aftensmad klar kl. 18:15                                                                           | 3 stk.         |
| Onsdag d. 14.              | Morgenmad klar kl. 6:45                                                                            | 1-2 stk.       |
|                            | <b>Træningspas kl. 8-10</b>                                                                        |                |
|                            | Frokost klar kl. 12:00                                                                             | 2-3 stk.       |
|                            | Afhentning kl. 15:30, alle hjælper med oprydning                                                   |                |
| Mad hold                   | Tilberedning, servering, oprydning og klargøring af køkken til næste hold                          |                |
| Holdleder                  | Holdledere (overnattende)<br>Følge/hjælpe svømmerne dagene igennem og om muligt hjælpe mad holdene |                |
| Årskort 2026 Bonbonland    | Besparelser ved årskort fratrækkes kollektivt ved efterkalkulationen på deltagerprisen             | Ja/Nej         |
| Bage boller                |                                                                                                    | Ja/Nej         |
| Bage kage                  |                                                                                                    | Ja/Nej         |