Kære svømmere og forældre.

Her er lidt praktisk information og pakkeliste vedr. træningslejren.

Trænere og holdledere glæder sig til en fantastisk uge sammen med alle de seje svømmere.

Har jeres børn nogen allergier eller tager nogen form for medicin skal i kontakte Jeanette eller Heino, senest søndag d. 7. marts. Dette gælder også hvis der skal tages særlige hensyn i forhold til kosten.

Vi har som altid brug lidt ekstra hjælp til at bage boller, så børne kan få lidt lækkert efter træning, kan I hjælpe med at bage boller skal i kontakte Sofie på Sofie@naestvedsvoemmeklub.dk

**Bemærk** I skal have egen madpakke med til frokost den første dag!

1. **Mødetid** på Ringsted Station, 7.00, toget kører 7.30 (Vi ved ikke hvilket spor endnu)
2. **Rejseplan mod Nørresundby:** 
   * Ringsted st. afgang kl.07:30 IC 50125
   * Fredericia st. ankomst kl.09:02
   * Fredericia st. afgang kl.09:09 IC 423
   * Aalborg st. ankomst kl.11:46
   * Aalborg st. afgang kl.12:00 Bus 73
   * Lerumbakken (Østergade / Nørresundby) ankomst kl.12:08
3. **Rejseplan mod Ringsted Station:**
   * Lerumbakken (Østergade / Nørresundby) afgang kl.13:30 Bus 73
   * Aalborg St. / John F. Kennedys Plads (afsætning) ankomst kl.13:40
   * Aalborg st. afgang kl.13:59 ICL 4050
   * Fredericia st. ankomst kl.16:21
   * Fredericia st. afgang kl.16:29 Tigbus Grøn
   * Odense st. ankomst kl.17:29
   * Odense st. afgang kl.18:00 IC 854
   * Ringsted st. ankomst kl.18:52
4. **Afhentning** på Ringsted Station, forventet kl. 18.52 den 18/4.
5. **Særlige forhold**, medicin, allergier osv. skal meldes til holdlederne. Vigtigt.
6. **Holdlederne er…**
   1. Jeanette (forældre til Sofie - børnehold, Mathilde(tulle) - årgang) 22 27 78 98
   2. Heino (forældre til Anna - børnehold) 22 85 32 31
7. Husk at medbringe **sundhedskort**.
8. **Mellemmåltider og snack.** Dette vil blive sørget for det oppe.
9. **Lommepenge.** Klubben står for alle mellemmåltider, I skal derfor ikke have penge med.
10. **Pakkeliste nedenfor.** Den er lang, men forsøg endelig at begrænse jer, så vi får plads til det hele.

**Mobil politik**

Mobiler og anden elektronik vil blive opbevaret af holdlederteamet det meste af dagen. Alle børn vil få udleveret deres telefoner i et par timer om formiddagen. I kan se på tidsplanen, hvornår jeres børn har adgang til telefonen.

Dette gør vi af flere årsager, den primære grund er, at vi ønsker, at børnene skal være sammen og kommunikere med hinanden i stedet for at stirre ned i skærmen. Desuden har vores erfaring givet os indsigt i, at det ikke er gavnligt i forhold til børnenes hjemve, hvis de ikke ringer hjem sidst på dagen, når de er helt udmattede. Dette gør også jobbet for holdlederen lettere om aftenen.

**Slik og søde sager**

Vi vil gerne frabede os at svømmerne har slik og søde sager med på træningslejren.

**PAKKELISTE:**

* Spil til togturen
* svømmetøj (evt. flere par)
* briller og badehætte (igen flere, hvis det går i stykker)
* håndklæder (flere af slagsen - gerne med navn)
* svømmeudstyr (plade, finner, paddels osv.)
* 2 stk. drikkedunk, en til vand og en til saft.
* indendørssko til hallen
* sportssko inde/ude
* tøj til styrke og dryland inde
* tøj til dryland og løb ude
* behageligt tøj til at have på mellem træningerne
* overtøj og praktisk fodtøj
* nattøj
* Sutsko/badesandaler – der er INGEN bare fødder
* toiletting, tandbørste, vaseline, fed creme osv. Huden tørrer hurtigt ud, når man er så meget i vandet.
* medicin
* protein- og energi-drikke, hvis man har behov for det
* brætspil, kort, bold, freebee osv.
* det gule sundhedskort
* sovebamse
* sengelinned, da alle sover i senge.

Skulle I have spørgsmål eller i tvivl om noget, så kontakt jeres ansvarlige træner.  
  
PS. Trænerteamet vedhæfter en foreløbig tidsplan deres ugebrev inden turen.