



Oppstartsleir i Falkenberg

4. – 11. august 2012

Små og store svømmere ønskes igjen velkommen til vår populære oppstartsleir. Slike leirer er kjempeviktige for vårt sosiale miljø, og det er fint at så mange deltar med hele familien! Åpent for alle partier fra A til G! Aldersgrense for å reise uten foresatte eller annen ansvarlig voksenperson er svømmere født -98 og eldre.

I år skal vi ikke så langt, og starter høstens svømmesesong i Falkenberg i Sverige. Vi bor ca. 2 km fra svømmehallen, så vi leier sykler som vi bruker som fremkomstmiddel der nede eller dere kan ta med egne sykler. Leie er kr 500,-
Vi forsøker også å få til en tur til Liseberg i samarbeid med foreldregruppa.

Vi bor på Hotell Falkberget

Kontaktinfo:

info@falkberget.se
<http://www.falkberget.se/>
Peter Wolfhagen

Hotel FalkBerget Apartments
Motellvägen 3
S-311 40 Falkenberg
Sverige, tel. +46 346 71 18 80



Priser: Svømmere : ca kr 3900.- n.kr.
Transportkostnad per passasjer : ca kr 400.- n.kr. (v fulle biler)

Faktura sendes ut av HSK kasserer. Priseestimatet forutsetter at det blir fulle biler. –
Og at foreldre stiller opp som lagledere etter fordeling, litt på hver. Prisen for svømmerne dekker alt inkl. ekstra måltider og frukt etter trening.

Foresatte som ønsker å reise med kan ta direkte kontakt med Hotell Falkberget og sjekke om overnatting. Klubben må få beskjed om hvorvidt svømmeren skal bo sammen med de foresatte eller sammen med de andre svømmerne.

FRIST FOR PÅMELDING I REGI AV KLUBBEN ER 15.05.2012.

Spørsmål og påmelding: til Jan Bjørneby

97667246,

sportslig.leder@haldens-svommeklub.com

Sengetøy og håndkle:

Laken, håndkle og badehåndkle tas med hjemmefra - eller leies for kr. 100.- på motellet.

Avreise Remmen: Lørdag 04.08.12 kl.09.30.

Retur fra Falkenberg: Lørdag 11.08.12 kl.15.00.



Oppstartsleir 4. – 11. august 2012, Falkenberg



Sykkel :

Det kan leies sykkel for kr. 500.- pr. uke.

Sykkel butikk:

Hertings Cykel

+ 46346100658

Leien ordnes gjennom HSK.

PS: Husk sykkelhjelme!
Dette gjelder alle.

Treningsdager: Formiddag

Ettermiddag

Lørdag 4/8	8.00-10.00 (8.00-9.00 4 banor, 9-10 3 banor)	17.00-19.00 (3 banor)
Søndag 5/8	8.00-10.00 (8.00-9.00 4 banor, 9-10 3 banor)	15-18 (3 banor)
Måndag 6/8	8.00-10.00 (8.00-9.00 4 banor, 9-10 3 banor)	15-17 (3 banor)
Tisdag 7/8	Lediga	17.30-19.30 (3 banor)
Onsdag 8/8	8.00-10.00 (8.00-9.00 4 banor, 9-10 3 banor)	16-18 (3 banor)
Torsdag 9/8	9.00-11.00 (3 banor) tillsammans med Moss	
Fredag 10/8	7-9 (3 banor) tillsammans med Moss	19-21 (3 banor)
Lørdag 11/8	11.00-13.00 (3 banor)	

Treningsutstyr som må tas med:
Egen plate og svømmeføtter

Romtider:

Generelt skal det være ro på rommene kl.22.00. De romansvarlige kan gjøre nødvendige praktiske tilpassninger på denne tiden.

Godiskvote for svømmere:
1 (én!) is pr. dag etter middag.

Lommepenger:
Anbefalt lommepenger er kr. 50 pr. dag.