

# Läger i Fagersta för T3

16-18 november 2012



Välkommen att följa med på läger till Fagersta!

## PROGRAM

**Fredag:** **Samling SENAST** kl 16.45  
Avresa från Sporthallen kl 17.00  
Träningspass kl 18.00 – 20.00  
Middag kl 20.30

**Lördag:** Frukost kl 07.00  
Träningspass FM kl 08.00 – 10.00  
Lunch kl 12.00  
Bowling kl 14.00 – 15.00  
Träningspass EM kl 16.30 – 18.30  
Middag ute på pizzeria kl 19.00

**Söndag:** Frukost kl 07.00  
Träningspass kl 08.00 – 10.00  
Lunch kl 12.00  
Träningspass EM kl 14.30 – 16.30

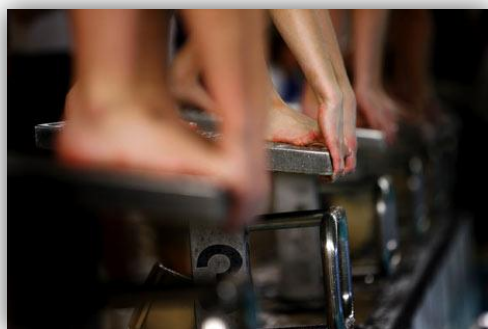
**Övrigt:** Övernattning i sovsal med våningssäng. Ta med dig egna sänglinnen! Mellanmål kan också tas med om du vill ha (kylskåp finns). Middag på fredag, frukost & lunch på lördag samt frukost & lunch på söndag ingår. På lördag kväll går vi på pizzeria – ta med en slant till detta!!!

**OBS!!!** Det kommer att bli **tuff träning** under helgen så ta gärna med **energitillskott** i form av blåbärs- eller nyponsoppa, banan, kexchoklad eller sportdryck t ex.

**Kostnad:** 600 kr – faktureras i efterhand.  
Märk betalningen med fakturans OCR-nr!

**Anmälan:** Anmäl dig snarast på [info@ludvikasimsallskap.se](mailto:info@ludvikasimsallskap.se)  
I samband med anmälan - meddela ev allergier eller om du vill vara med men inte sova över.

**(Gäller SAMTLIGA!!!)**  
(Skjuts av föräldrar behövs!)



Ta med pengar till detta!

## OBS! OBS! OBS! OBS!

Nu laddar vi inför en viktig tävling

### HÖSTSIMIADEN

#### Förutom din träning behöver du tänka på:

Håll kroppen varm – bär varma kläder!

Drick & ät mycket och nyttigt!

Använd EGEN vattenflaska – låna INTE!!!

Se till att få rikligt med sömn – slarva inte!

Låna inte hygienartiklar av varandra!

Vi står inför en tuff träning nu och du kommer att behöva mer vätska & mat än normalt!

**SLARVA INTE MED SÖMNE!!!**

# VÄLKOMNA!