

# Påsklovsläger 16-20 april 2014

## Brønderslev, Danmark

**Deltagare:** Steven Larsson, Samuel Rudqvist, Jesper Eriksson, Hampus Johannesson  
Malin Nilsson, Amanda Johansson, Lovisa Faarinen, Elin Lokrantz, Kajsa Svensson, Olivia Rudqvist  
Loella Kottusch, Klara Hasslin, Annie Lätt, Emilia Ström

**Tränare:** Lennart Sundewall 070 - 517 10 52  
Charlotte Traumer 070 - 343 21 01  
Johanna André 073 - 055 77 08 (även simmare)

**Ledare:** Riitta André 076 - 623 74 98

**EU-kort:** **Alla** beställer och tar med europeiska sjukförsäkringskortet (EU-kortet).  
Beställs i god tid på **forsakringskassan.se**. Minst 10 dagar i förväg.

**Resa:**

Onsdag	07.00	Samling Kanaltorget	2 st minibussar
	09.15	Avresa med färja från Göteborg	Vi äter brunch ombord
	12.30	Ankomst Fredrikshavn	
	c:a 13.15	Ankomst Brønderslev	Lunch 13.30
Söndag	14.00	Avresa med färja från Fredrikshavn	Vi äter buffé ombord
	17.25	Ankomst Göteborg	
	c:a 18.30	Ankomst Trollhättan, Kanaltorget	

Eventuellt godis köper vi först efter buffén på hemresan.

**Logi:** Brønderslevs Idrottscenter i 4-bädds och 6-bädds rum. Prel enligt deltagarförteckningen.  
Lakan ingår i priset.

**Mat:** Måltider fr.o.m. onsdag lunch t.o.m. söndag frukost serveras vid boendet.  
Måltidsdrycken är vatten eller saft.  
Vi köper in frukt till mellanmål.

**Träning:** 50-metersbassäng. Tre banor. 1 km från boendet  
Onsdag 17.00-19.00. Torsdag-lördag 08.00-10.00 + 16.00-18.00. Söndag 08.00-10.00  
*Observera att i Danmark får man oftast inte träna utan badmössa.*  
Fullständig träningsutrustning (påsen) tas med.  
Allt skall vara tydligt märkt med namn och allt skall vara helt och användbart.

**Utrustning:** Träningsutrustning (simkläder, badmössor, simglasögon, vattenflaska, påsen)  
Handdukar. Kläder för landträning om du inte kan genomföra allt i vattnet.  
Ombyteskläder, pyjamas, toalettartiklar  
Kortlek och andra trevliga tidsfördriv  
ETT GOTT HUMÖR!

**Fickpengar:** Eftersom alla måltider är förbeställda och frukt inhandlas gemensamt är behovet av fickpengar litet. 100 Dkr bör räcka mer än väl.  
Det kan löna sig rejält om vi genomför en gemensam växling.

**Dagsschema:**

06.30	Frukost	<b>TÄNK PÅ att mobiltelefonerna kan bli dyra leksaker i utlandet.</b>
preliminärt	08.00	
	12.00	Lunch
	12.30	Siesta utan telefoner
	16.00	Träning
	19.00	Middag
	22.00	God natt utan telefoner