



INFOSEDDEL VEDR. HOBRO TRÆNINGSLEJR 2023

Kære svømmere og forældre på STT 1+2+3

Tiden nærmer sig træningslejren i Hobro, som er fra den 14.-18. oktober for STT3 og fra den 14.-21. oktober for STT 1+2, og vi glæder os meget til at skulle afsted!

Her kommer en række praktiske informationer om turen, og I er selvfølgelig altid velkomne til at henvende jer med store og små spørgsmål til trænerne og holdlederne.

Vi skal træne og indkvarteres på Danhostel Hobro, som man kan tjekke ud ved at trykke på følgende link:
<https://www.danhostelhobro.dk>

De deltagende trænere på lejren er:

- Benjamin (mobil: 51 19 58 41)
- Oliver (mobil: 51 91 74 46)
- Caroline (mobil: 29 90 60 24)
- Jacob (mobil: 51 34 56 10)
- Sune (mobil: 53 33 34 23)

De deltagende holdledere på lejren er:

- Bo Eckhardt (mobil: 27 80 35 47)
- Ditte Gregersen (mobil: 26 95 80 45)

Bo har sin ægtefælle Isabella med som er top-motiveret til at hjælpe med lejren. Ditte har sin søn Magne med, som også er frisk på at hjælpe svømmerne med en god lejr.

Udrejse:

Den 14. oktober mødes vi alle sammen kl. 07.45 ved TIK parkeringsplads. Vi kører i samlet flok med bus til Danhostel kl. 08.00 og forventer at være fremme kl. ca. 13.00

Hjemrejse:

STT3:

Den 18. oktober tager vi toget hjem igen kl. 13:19, og vi forventer at ankomme på Høje-Taastrup Station igen kl. 17:15.

STT1+2:

Den 21. oktober henter bussen os kl. 13.30 og vi forventer hjemkomst til TIK parkeringsplads kl. ca. 18.30.

Værelsesfordeling:

Svømmerne skal sove på 4- til 6-sengs værelser, opdelt i piger og drenge. Værelserne bliver fordelt af trænere og holdledere.

Info om medicin og andre vigtige oplysninger:

Info om brug af medicin, fødevareallergi og anden vigtig information bedes sendt pr. mail til Holdleder Bo eller Ditte på bo@donskov-eckhardt.dk eller dittergregersen@hotmail.com senest mandag den 11. oktober. Skal holdlederne hjælpe med at administrere evt. medicin, skal den afleveres ved ankomst til holdlederne, som opbevarer medicinen under hele opholdet. Det er vigtigt, at der sammen med medicinen er oplyst tydeligt navn, dosering, tidspunkt for indtagelse, virkning m.m. Er der andre ting vi skal tage hensyn til, eller som vil være gode at vide på forhånd, oplyses dette ligeledes til holdlederne senest den 11. oktober.

Elektronik: Alle kan medbringe elektronik.

Lommepenge: Man må gerne have lommepenge med, hvis man har lyst til at købe nogle sunde snacks. Dog vil der være rigelig med snacks og sund mad på turen.

Udstyr: Det er vigtigt, at al udstyr, som man skal have på sit K-hold, er medbragt. Mangler man stadig at købe udstyr, så skal dette gøres før træningslejren, da svømmeren skal bruge det på lejren.

Kontakt til svømmeren under lejren: Vi vil kun kontaktes hvis det er presserende. Hvis man gerne vil følge med i hvad der foregår, så kan man altid følge med på vores Facebook-gruppe og derved holde sig opdateret. Vi lægger nemlig billeder og videoer op lige så snart, at tidsplanen giver os mulighed for det.

Husk at medbringe følgende:

- o Soveudstyr (nattøj, sovebamse, bog / godnatlæsning, evt. egen hovedpude og lign.).
- o Sengelinned, sengebetræk. (Sovepose er ikke tilladt på stedet)
- o Dyne og hovedpude behøves ikke medbringes, da der er på værelserne.
- o Lommelygte
- o Sengetøj/Linnedpakke kan lejes for 70 kroner, hvis man ikke ønsker at pakke dette.
Medbring det kontant – eller betal på Mobilepay
- o Drikkedunk
- o Toiletsager (husk creme til kroppen, da flere daglige træningspas i vand kan være hårdt for huden)
- o Evt. medicin + infoseddel med navn, dosering, tidspunkt for indtagelse, virkning m.m.
- o Minimum tre håndklæder! Medbring de gamle håndklæder og skriv gerne tydeligt navn på.
- o Rigeligt træningstøj, både til svømmehallen og dryland indendørs/udendørs. Husk sko til dryland.
- o Der er to træningspas i vand pr. dag, så pak flere sæt svømmetøj!
- o En pakket svømmetaske til første træningspas
- o Svømmeudstyr
- o Gammel stævnedragt/bukser (STT1)
- o Overtøj / fodtøj / udetøj efter vejret (tjek vejrudsigten!).
- o Spil til socialt samvær (kortspil, UNO og lign.)
- o En god madpakke til lørdag eftermiddag, da svømmerne først får aftensmad senere på dagen. Bemærk, at vi også har et træningspas fra kl. 15.00 lørdag, så madpakken må gerne bestå af gode kulhydrater.

- o Et A4-papir til vores 'Doors of Fame' med billede af svømmeren + navn, hold, idol, yndlingsdyr, yndlingshelt, livret, yndlings-sang og yndlings-film til at hænge på værelsesdøren.
- o Infoark til holdlederne med:
 - Kopi af sygesikringsbevis (Bemærk, at det er en kopi og IKKE det originale fysiske kort)
 - Kontakttelefonnummer til forældre (Skriv det gerne på samme papir, som kopien af sygesikringsbeviset)

I bedes pakke fornuftigt, da svømmerne selv skal kunne bære alle tingene.

Sidst, men ikke mindst! Hvis der er en forælder, der meget gerne vil medsende lidt knækbrød/boller o.lign., så skriv til holdlederne hvis du/I har lyst til det. Husk, at skrive hvilke ingredienser I putter i, så vi er sikre på, at vi f.eks. ikke giver noget med nødder til en, der ikke kan tåle det eller mælk til en laktose-allergiker!

Vi glæder os til at være sammen med alle de skønne svømmere og håber alle får en rigtig god tur!

Med venlig hilsen,
Træner/Holdleder-teamet på STT 1+2.