



Vinterferieleir i Asker & Hamar

ÅM og LÅMØ Eldre/Yngre

18. februar – 23. februar 2017

Deltagere: ÅM, LÅMØ Eldre og LÅMØ Yngre

Sted: Asker og Hamar, Ankerskogen

Denne gangen valgte vi Ankerskogen i Hamar som base for treningsleiren. Anlegget er nyoppusset og huser både 50m og 25m basseng, gymsal, treningsrom og badeland med strandsone.

Overnatting og bespising skjer på Bellevue, som er en kort spasertur fra hallen.

18 - 19. februar 2017 Asker:

Vi begynner Vinterferieleiren med 2 dagers trening på Landøya. Informasjon om treningstider vil bli sendt ut over nyttår.

20 - 23. februar 2017 Hamar:

Reisemåte: Buss (ca reisetid er 2 timer)

UTREISE: Mandag 20. Februar kl. 09:00 fra Asker Stasjon. Samling kl. 08:45.

HJEMREISE: Torsdag 23. Februar kl. 18:00 fra Hamar

24 – 26. februar 2017:

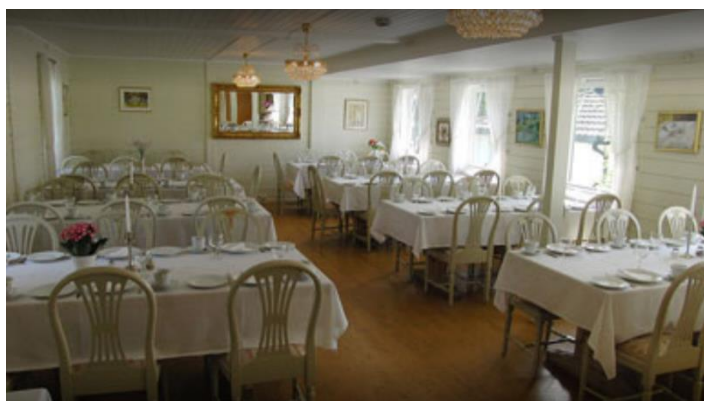
Noen dager fri med familie og venner



Overnatting: Bellevue Bed & Breakfast som ligger i gåavstand fra Ankerskogen Svømmehall.

Bellevue Bed & Breakfast
Aluvegen 65, 2319 Hamar
Telefonnummer: 997 17 066

Ta med sengetøy & håndklær!



Bespising:

Matpakke til busstur mandag, og snacks (f.eks banan, nøtter, rosiner) mellom treningene.

Frokost, lunsj og middag får vi servert på Bellevue Bed & Breakfast hver dag.

Trening:

Svømmetrening:

Mandag: Trening kl.14-16 (50m basseng – 4 baner)

Tirsdag: Trening kl.8-10 (50m 4 baner) og kl.16-18 (25m alle baner)

Onsdag: Trening kl.8-10 (50m 4 baner) og kl.16-18 (25m alle baner)

Torsdag: Trening kl.8-10 (50m 4 baner) og kl.15-17.30 (25m alle baner)

Basis: 1 h pr dag kl.16-17 mandag og kl.10-11 tirsdag, onsdag og torsdag.

**Ta med:**

Treningstøy: svøm og basis både inne og ute, vannflaske, strikk, joggesko.

Asker-tøy: badehette, T-skjorte og treningstøy.

Mat: matpakke til bussreisen (mandag) og snacks.

Øvrig: spill, (ørepropper), sengetøy og håndklær.

Påmelding og betaling:

Bindende påmelding sendes til admin@askersvom.no før **12.januar** 2017

Egenandel blir fakturert deltakerne i forkant av leiren: **3 900 NOK**

Trenere:

Rolf Arne Nordang (Rolf@askersvom.no)

Assistenttrener

Lagledere – har du lyst å være med send mail til admin@askersvom.no

Viktig:

Vi må be om at foreldre holder utøvere hjemme som er syke/dårlige ved avreise.

Asker Svømmeklubb kan ikke refundere egenandel ved sykdom. Det er derfor viktig at barnet ditt har reiseforsikring med avbestillingsbeskyttelse. Barn er vanligvis dekket av foreldrenes reise/avbestillingsforsikring, men husk legeattest.

Dette er et leir hvor vi representerer Asker Svømmeklubb.

God oppførsel og kameratskap er en selvfølge!