



Invitation - Træningslejr i Tarm for K1 og K2

Kære svømmere! Endelig er det snart tid til årets træningslejr! Denne gang går turen til Tarm. På træningslejren vil der være træning både på land og i vand samt fokus på sociale aktiviteter.

Dato: Lørdag d. 11. oktober til onsdag d. 15. oktober

Vi mødes ved svømmehallen i Ikast lørdag kl. 14.00

Forventet hjemkomst: onsdag kl. 11.30

Adresse: Skovvej 25, 6880 Tarm

Pris: K1+K2: 1700 kr.

Den oprindelige pris på træningslejren var knap 2200 kr. pr. person. Dog har klubben valgt at betale svømmehalsomkostningerne.

I prisen er inkluderet alle aktiviteter samt alt kost og logi.

Tilmeldingsfrist: mandag d. 22. september 2025

Medbring: Sengelinned (der er dyner og puder), håndklæder (gerne nogle stykker ;-)), nattøj, toilettaske, udendørs træningstøj, indendørs træningstøj, udendørs træningssko, regnjakke, badetøj, drikkedunk, svømmegear (badehat, dykkerbriller, drikkedunk udstyr hvis haves).

Træner: Mette, Thomas og Julia

Holdleder: Vi kunne godt tænke os 1 holdleder som deltager hele turen, dog kan denne tjans godt deles så den hedder lørdag til mandag eftermiddag og herefter mandag eftermiddag til onsdag middag.

Forældrehjælp: Udover holdlederopgaven har vi brug for hjælp til kørsel, både lørdag til Tarm mandag hjem for K3 og onsdag hjem for K1+K2.

**Vejledende program:**

Alle nedenstående tider er de tider vi er i vandet på. Øvrig landtræning kommer der plan for senere.

Om mandagen vil der være ekstra fokus på en social aktivitet inden K3 tager hjem.

Lørdag: 16.00-18.00

Søndag: 8.30-10.30 + 16.00-17.30

Mandag: 8.00-10.00

Tirsdag: 8.00-10.00 + 15.00-17.00

Onsdag: 8.00-10.00

Morgenmad: 7.15

Frokost: 12.00

Aftensmad: 18.00