



Invitation - Træningslejr i Tarm for K3

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 mandag d. 13. oktober

Vi mødes ved svømmehallen i Ikast lørdag kl. 14.00

Forventet hjemkomst: mandag kl. 17.30

Adresse: Skovvej 25, 6880 Tarm

Pris: K3: 100 kr.

Den oprindelige pris på træningslejren var dyrere 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

Morgenmad: 7.15

Frokost: 12.00

Aftensmad: 18.00