



* Træningslejr 2018/2019

Ebeltoft d. 18.-20. januar



* Konkurrence- og Talentholdets træningslejr 2018/2019

Efter de sidste års store succeser, så skal vi da på træningslejr igen! Kom og vær med til en masse svømning, øvelser, udfordringer, hygge og afslapning

Hej alle Konkurrence- og Talentsvømmere

Vi glæder os til en weekend med fuld fart i vandet for alle svømmere på Konkurrence og Talent!

I en weekend, som denne er der mulighed for at træne ligeså meget som en halv måneds normal træning. Vi har vandet i 8 timer i løbet af weekenden, i forhold til 3-4 timer om ugen normalt. Det her er en rigtig god mulighed for at få trænet intensivt og indøvet detaljer som vi ikke når til dagligt. Efter en træningslejr er man flyvende! Det er også en glimrende optakt til de svømmere, som kvalificerer sig til Landmesterskabet i marts måned.

Udover svømmetræningen vil der være en masse spændende aktiviteter, hvor svømmerne i nogen tilfælde bliver blandet lidt på tværs af hold/alder. Der vil også være tid til at slappe af ☺

Der er bestilt plads til os på Ebeltoft vandrehjem, hvorfra vi får adgang til Ebeltoft svømmehal (900m) og idrætshal (900m).

Prisen for alle de herlige timer i bassinet, gode mad og ikke mindst hyggelige samvær er 850,- pr. deltager.

Svømmeudvalget i HOG Svømning sponserer træningslejren med 100,- pr. deltager. Mange tak for det. Prisen vil derfor være i alt 750,- kr.

Tilmelding og indbetaling skal ske inden den 14. december.

Deltagende trænere er Mette , August, Kristoffer og Tore.

Ved spørgsmål om træningslejr, program, betaling eller andet kontakt Mette eller Tore

Mange hilsner

Svømmeudvalget, Konkurrence- og Talentholdets trænere

* Konkurrence- og Talentholdets træningslejr 2018/2019

Foreløbigt program:

Fredag d. 18. januar

Afgang Hinnerup ca. kl. 17:00

Ankomst og indkvartering på 4 (3) personers værelser med eget bad, toilet og tv.

Ca. 1½ time svømmehal

"Sen mad"

Lørdag d. 19. januar

Morgenmadsbuffet, frokost, middag (2 retter)

2 x 2 timer i svømmehal (måske lidt mindre for Talent)

1-2 timer i idrætshal

Tid til afslapning på værelser/fællesrum.

Søndag d. 20. januar

Morgenmadsbuffet

1 x 2 timer i svømmehal

Afhentning i Ebeltoft ca. kl. 10-11.