



Inbjudan Utlandsläger, Turkiet 2012

- Datum** 6 – 13 april
- Plats** Emirhan Xante Resort, Antalaya – Turkiet
- Inbjudna** A och Elit
- Avresa** Från Arlanda, fredag den 6.e april kl: 18.45 med flyg.
- Hemkomst** Till Arlanda fredag den 13.e april kl: 18.05.
- Logi** Emirhan Xante Resort 5*****
- Mat** All inclusive med fri mat och dryck på hotellet.
- Kostnad** Deltagaravgiften är 4 500 kr (klubben subventionerar med ca 47 procent).
- Träning** Kommer att bedrivas i vatten 4 timmar om dagen. + landträning.
- Anmälan** Anmälan är bindande och skall vara inne senast den 7e november 2011.
Anmäl er till nr@turebergssim.nu.
- Allmänt** På lägret, som i första hand är ett träningsläger, kommer vi att träna mycket hårt, minst två timmar på förmiddagen och två timmar på eftermiddagen. Månaderna innan lägret kommer vi att trappa upp träningen för att klara av detta. Efter lägret kommer vi att fortsätta träna hårt och satsa på tävlingar så som Neptuniaden, UGP 3, DM/JDM och SM/JSM. I och med lägerdeltagandet förutsätts du fullt ut delta på träningar och tävlingar anpassade för dig.
- Frågor** Kontakta Niklas eller Bengt.