



# Oppstartsleir 2015



**Årets oppstartsleir går av stabelen i uke 33. I år som i fjor drar vi til Løkken i Danmark.**

Turen starter med båt fra Oslo på søndag ettermiddag den 9/8 og avsluttes med hjemkomst med båt til Oslo lørdag den 15/8 på ettermiddagen.

## **Pris for turen er 3500.- og inkl.:**

Båttur tur-retur, opphold m/ full pensjon. Det som trengs utenom er lommepenger. Barn født 2004 og yngre skal ha med seg foresatte ( evt avtalt annen voksen kontaktperson ) En forelder kan ha ansvar for flere barn.

Andre foreldre/søsken er hjertelig velkomne til å bli med, men vi gjør oppmerksom på at dere må ordne innkvartering og reise på egen hånd.

Utøverne , alle som en , store og små , skal bo på campen og knytte bånd både innad i gruppa og med de øvrige i klubben.

## **Sportslig profil på turen.**



Det legges opp til to bassengtreninger pr. dag, en på morgen/formiddag og en ettermiddag/kveld, i tillegg blir det noe landtrening/lek med fysiske utfordringer. Treningene tilpasses det nivået svømmeren er på.

## **Sosial profil på turen**

En av dagene reiser vi på tur til Fårup Sommerland og dropper en trening. Det vil også under oppholdet bli mulighet for å stikke innom Action House med mange spennede aktiviteter.

## **Oppstartsleir har veldig mange gode elementer i seg, jeg nevner noe av dem her:**

- Svømmerne får rusket opp i sommerslappe kropper og får en nødvendig kickstart på sesongen. Mister man oppstartsleir og en del treninger tidlig på sesongen er det fort ute i oktober/november før man er ordentlig i gang.
- Man får nye bekjenskaper samt pleid gamle.
- Barn, trenere og foresatte får utvidet sin bekjenskapskrets i klubben og vi stiller derfor sterkere og mer sammensveiset etter slike turer.
- Spesielt koselig er det å se nye ansikter på disse leirene og mang en ivrig utøver og engasjerte foresatte får puffet i riktig retning på en slik leir.

**Det er bindende påmelding innen den 01.04.2015.**

**Påmeldingen sendes på mail til [siljeca@hotmail.com](mailto:siljeca@hotmail.com)**