

BRÄDDLÄGER I HÄRNÖSAND

Mellannorrlands simförbund arrangerar ett bräddläger för alla simklubbar som ingår i MNSF. Vi från Njurunda erbjuder alla simmare i SM/JSM & SUMSIM gruppen att delta på lägret.

Vi kommer tillsammans med andra simklubbar att träna, umgås och ha tre dagar med bra träning.

Datum: 3-5 januari

Plats: Härnösand

Samling: onsdag den 3/1 kl 10:00

Avslut: fredag den 5/1 kl 13:30

Transport: Egen

Boende: Golvboende Brännaskolan

Kostnad: Egenavgiften på 500 kr faktureras

Mat: Ingår:
Onsdag lunch - middag
Torsdag - frukost – lunch - middag
Fredag - frukost- lunch

Träning: kommer genomföras 4-5 simträningsspass

Anmälan senast torsdag den 14 december i kallelsen

Packlista

- Sov underlag
- Sövsäck
- Kudde
- Badkläder
- Handdukar
- Badmössa
- Simglasögon
- Fenor
- Träningskor
- Träningskläder
- Vardagliga kläder
- Hygien artiklar

Simmar hälsningar

Tränarna