**Invitasjon til**

**Treningsleir i Flesberg Mandag 26. februar til Fredag 1. mars 2024**

BK-Svømming har gleden av å invitere svømmere født 2011 og eldre til treningsleir i Flesberg i vinterferien 2024.

**Påmelding via hjemmesiden:**

**https://bksvomming.no/index.php/svommeklubben/svommere/stevnepamelding**

Påmeldingsfrist er 31. desember 2023

Det er viktig å overholde denne datoen for at vi skal kunne bekrefte reservasjon med riktig antall .

Avhengig av antall påmeldte vil vi ha behov for minst 1 lagleder, dvs. foreldre som kan være med å hjelpe til med praktiske ting som ikke er knyttet til trening. Vi oppfordrer foreldre med yngre svømmere om å melde seg.

Til info så dekkes kost og losji for lagleder.

**Tidspunkt/reise:**

Utreise: Felles avreise Kongsberg Mandag 26. feb. ca.11:30. Kjørelister settes opp.

Hjemreise: Avreise Lampeland etter at formiddagstrening er ferdig

Kjørelister settes opp

**Ca. priser:** Deltagelse leir: kr 4.500 kr pr. svømmer som deltar på̊ leir \*

Prisen inkluderer:

Opphold Lampeland Hotell og måltider som angitt i oversikt.

Leie av svømmehall og treningsfasiliteter Flesberg

Sosialt arrangement under oppholdet kommer i tillegg.

Det er ikke anledning til å bo hjemme for de som deltar på leir.

**Treningstider:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Frokost** | **Trening 1** | **Aktivitet** | **Lunsj**  **Hotell** | **Trening 2** | **Middag**  **Hotell** |
| **Mandag 26/2** |  |  | **Ankomst 14.00** |  | **Kl. 15-17** | **18.00** |
| **Tirsdag 27/2** | **07:00**  **Frokost**  **hotell** | **Kl. 08:30-10:30** | **10:30-11:30 Aktivitet i ballhall** | **12.00** | **Kl. 15-17** | **18.00** |
| **Onsdag 28/2** | **07:00**  **Frokost**  **hotell** | **Kl. 08:30-10:30** |  | **12.00** | **Kl. 15-17** | **18.00** |
| **Torsdag 29/2** | **07:00**  **Frokost**  **hotell** | **Kl. 08:30-10:30** | **10:30-11:30 Aktivitet i ballhall** | **12.00** | **Kl. 15-17** | **18.00** |
| **Fredag 1/3** | **07:00**  **Frokost**  **hotell** | **Kl. 08:30-10:30** | **Avreise 13:00** | **12:00** |  |  |

I tillegg så vil det legges til styrketrening og basisøkter før treningene.

**Mat:**

Husk at første måltid på mandag er middag (etter trening). Siste måltid før hjemturen er frokost fredag morgen.

**Pakkeliste:**

Kommer senere.

**Sove-/hvilerutiner:**

Vi er på̊ treningsleir med mye mengdetrening og bruk av mye energi, derfor trenger vi også̊ mye hvile mellom øktene. Dvs. vi prøver å få til minst 9 timers søvn om natta (21.30-06.30) og 1 time påbudt søvn/hvile på̊ dagtid (12.30-13.30). Påbudt hvile foregår på̊ eget rom.

**Matrutiner:**

Vi får servert 3 måltider hver dag, men alle bør spise 2 mellommåltider ekstra. For eksempel rett etter morgentrening, og evt. 1 time før/eller etter trening på̊ ettermiddagen, avhengig av treningstidene.

Lagleder vil handle inn noe felles mat til mellommåltider. Ønsker svømmere annen mat enn dette må̊ de ha litt penger med til dette.

Godteri/brus/kaker/potetgull etc. vil vi ikke ha på̊ leiren.  
Det er tillatt med restitusjonsdrikke/juice etc. like etter trening, men man bør ellers prøve å unngå̊ dette. Drikk vann hele tiden. Fyll gjerne drikkeflasken med noe tynn saft, juice, farris/juice el.l. til treningen.

**Klær:**

Husk at det er vinter og det er fort kaldt på Lampeland. Ta derfor med varme klær, til å være ute i, inkludert skjerf, lue og votter.

**Sykdom:**

Hvis noen skulle føle seg syk, ta kontakt med lagleder/trener.  
Husk at du skal ikke reise på leir om du er syk!

**Sosialt:**

Alle tar ansvar for hverandres trivsel på turen.

Vi ønsker at utøvere primært bruker fellesrom til sosialt mellom økter og måltider – det gir tilgjengelighet og rom for alle. Sengerom skal på dagtid brukes som mulighet for hvile og å trekke seg tilbake ved behov.  
Vi skal inkludere alle, - tenk litt på̊ om du er riktig person for å ta litt ekstra ansvar for alles trivsel.

Man sier fra hvis man forlater naturlig ”base” – og i så fall går man alltid to sammen.

Vi gleder oss☺

Hilsen Trenere og Styret i BK-Svømming