**PM träningsläger i Älvdalen 10-13/5**

**Avresa:** Torsdag 10 maj kl 09:00 från Nya Elementar(Åkeshov).Vi åker turistbuss,och räknar med att stanna efter halva resan för intagande av medhavd lunch-matsäck.Vi beräknar vara framme i Älvdalen ca kl 15:30.

**Hemresa:** Efter morgonträningen på söndag 13/5,lunchpaket får vi med oss från hotellet.Vi beräknar vara hemma igen vid 17-tiden.

**Boende,mat:** Vi bor och äter all mat på Hotell Älvdalen,ca 5 min promenad till badet. **OBS!! Tag med egna sänglinnen och handduk.**

**Träning:** Vi tränar i en 50 m inomhusbassäng på följande tider: torsdag:16-18,fredag o lördag: 08-10,16-18,söndag: 8-10.Räkna med att det blir hårdkörning,totalt 6 st 50 m-pass.

**Ledare,Tränare:** Robban och Tero

**Deltagare:** Sara K,Elsa K,Otto L,Emelie S,Fredrik J,Carl W,Maya L,Sebastian T,Tor S,Elsa N,Klara A,Amanda E,Hilma B,Klara E,Ella B,Otto R,Nora S,Elvira F,Smilla L.

**Betalning:** Totalt 3.000 kr,faktura skickas ut från kansliet.

**Tag med:** Förutom sedvanlig träningsutrustning,platta,dolme mm,matsäck för uppresan,oömma kläder för utomhusbruk,sänglinne och personliga prylar.

**Till sist:** Om någon vill ha specialkost,och ev andra frågor maila: robban.jonsson@kappis.se.

**Lycka Till**

**Tränarna**