

Træningslejr AAS2

Søndag d. 15/10 – Torsdag d. 19/10

Træningssted: Svømmestadion Danmark, Gl. Vardevej 60, 6700 Esbjerg.

Overnatning: Danhostel Esbjerg, Gl. Vardevej 80, 6700 Esbjerg.

Ankomst: Svømmerne mødes ved indgangen til vandrehjemmet kl. 14:00 til fælles check-in.

Pris: kr. 2.300,-

Tilmelding: <https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=3015>

Tilmeldingsfrist: søndag d. 1/10.

Kære AAS2,

I inviteres hermed til dette års efterårstræningslejr.

Træningslejren finder sted i nogle af de bedste rammer i landet, Danhostel og Svømmestadion Danmark, der til sammen sikrer at vi får god mad, overnatning og træning hele ugen.

Træningslejren giver gode muligheder for at dyrke fællesskabet på holdet på kryds og tværs af alder, niveau og køn. Der vil hver aften blive arrangeret små arrangementer, som skal styrke fællesskabet og skabe en endnu bedre holdkultur med **støttende-, opbyggende- og forstående holdkammerater**, som alle er tre værdier holdet dagligt arbejder med.

Vi skal bo på Danhostel Esbjerg, som er nabo til svømmehallen. Her overnattes på 4-sengs komfort-værelser. Der udarbejdes en værelsesfordeling inden ankomst, som udsendes på forhånd.

Der vil under hele træningslejren blive trænet to gange dagligt, formiddag og eftermiddag, træningstiderne ligger tæt op ad hinanden og derfor er det ekstra vigtigt at sikre nogle gode træningssnacks mellem træningerne. Vi tør godt garantere at vandrehjemmet laver god og rigeligt mad til de planlagte måltider.

Tirsdag d. 17/10 vil der desuden blive planlagt en socialaktivitet, som erstatter træningspasset denne eftermiddag. Holdets Social-aktivitetsudvalg hjælper med planlægningen af denne :-)

Pakkeliste:

- Træningsudstyr
- Træningstøj til træning på land (indendørs og udendørs)
 - Aarhus Swim lysegrøn t-shirt til alle træningspas.
 - Håndklæder
 - Sko, Shorts, T-shirt osv.
- Sunde snacks til mellem træningerne – slik spises ikke mellem træning.
- Tøj og sko til al slags vejr
- Toiletartikler

Der er lejet sengelinned til alle deltagere, prisen for denne er kr. 75,- såfremt denne ikke aftages ved afrejse.

Transport og ankomst:

Aarhus Swim planlægger transport og I skal derfor ved tilmeldingen skrive jer på såfremt I kan hjælpe med kørsel til/fra Esbjerg samt angive antal pladser i bilen. Hver bil skal selv aftale afgangstidspunkt med passagererne.

Svømmerne skal mødes kl. 14:00 senest ved indgangen til vandrehjemmet. Her vil der blive uddelt værelseskort og indgangskort til svømmehallen. Svømmerne får herefter tid til at pakke ud inden første træningspas starter kl. 15:30.

Kommunikation:

Der vil under træningslejren blive oprettet en snapchat gruppe til kommunikation mellem svømmerne. Gruppen bliver benyttet til at sikre løbende information til alle undervejs.

Vi har gjort lignende på tidligere træningslejre og erfaret at snapchat er det bedste medie til dette formål.

Spørgsmål:

Har I spørgsmål til træningslejren kan I skrive til AAS2 træner, Jeppe på:

Mail: jeppehogild@gmail.com

Telefon: 4025 4490

Skole & Lektier:

Sørg for at tjekke op på lektier og afleveringer o.l. Træningslejren ligger udenfor normal skoleperiode, men har man lektier og afleveringer der skal laves på træningslejren, er det vigtigt at svømmerne har overblik over dette inden og giver besked til trænerne inden træningslejrens start. Så sørg for at hjælpe med eventuel planlægning af tid til lektielæsning og afleveringsskrivning. Ved stort behov laver vi fælles lektierum, ellers vil planlægningen og tilrettelæggelsen af lektielæsning laves individuelt med hver svømmer.

Vejledende Tidsplan:

Dag	Dato	Tid	Aktivitet	Lokation
Søndag	15-okt	14:00	Mødetid	Danhostel Esbjerg
Søndag	15-okt	15:30 - 18:00	Træning	Svømmestadion Danmark
Søndag	15-okt	18:30	Aftensmad	Danhostel Esbjerg
Søndag	15-okt	19:30	Aftenaktivitet	Danhostel Esbjerg
Mandag	16-okt	07:00	Morgenmad	Danhostel Esbjerg
Mandag	16-okt	9:00 - 12:30	Træning	Svømmestadion Danmark
Mandag	16-okt	13:00	Frokost	Danhostel Esbjerg
Mandag	16-okt	15:30 - 18:00	Træning	Svømmestadion Danmark
Mandag	16-okt	18:30	Aftensmad	Danhostel Esbjerg
Mandag	16-okt	19:30	Aftenaktivitet	Danhostel Esbjerg
Tirsdag	17-okt	07:00	Morgenmad	Danhostel Esbjerg
Tirsdag	17-okt	9:00 - 12:30	Træning	Svømmestadion Danmark
Tirsdag	17-okt	13:00	Frokost	Danhostel Esbjerg
Tirsdag	17-okt		Social aktivitet	Esbjerg
Tirsdag	17-okt	18:00	Aftensmad	Danhostel Esbjerg
Tirsdag	17-okt	19:30	Aftenaktivitet	Danhostel Esbjerg
Onsdag	18-okt	07:00	Morgenmad	Danhostel Esbjerg
Onsdag	18-okt	9:00 - 12:30	Træning	Svømmestadion Danmark
Onsdag	18-okt	13:00	Frokost	Danhostel Esbjerg
Onsdag	18-okt	15:30 - 18:00	Træning	Svømmestadion Danmark
Onsdag	18-okt	18:30	Aftensmad	Danhostel Esbjerg
Onsdag	18-okt	19:30	Aftenaktivitet	Danhostel Esbjerg
Torsdag	19-okt	07:00	Morgenmad	Danhostel Esbjerg
Torsdag	19-okt	9:00 - 12:30	Træning	Svømmestadion Danmark
Torsdag	19-okt	13:00	Frokost	Danhostel Esbjerg
Torsdag	19-okt	15:30 - 18:00	Træning	Svømmestadion Danmark
Torsdag	19-okt	18:30	Aftensmad	Danhostel Esbjerg
Torsdag	19-okt	19:30	Aftenaktivitet	Danhostel Esbjerg

Trænings resten af efterårsferien:

Der vil være træning i Aarhus fredag aften og lørdag formiddag efter hjemkomst fra træningslejren.