

PM Utlandsläger 2017 Torremolinos 30/9 - 6/10.

Avresa:	Samling Landvetter kl.10.00 på lördag 30/9, prata med varandra om det behövs samåkning, likaså gäller hämtning på fredag 6/10 22.40.
Försäkringar:	Kolla upp så att ni har reseförsäkring och sjukvårdskort.
Utrustning:	Nätet med dolme, paddlar, platta, fenor. Utrustning för övernattning tandborste etc. Solkräm vattenfast. Kläder för landträning och skor.
Utflykt:	Vi kommer att åka till ett vattenland/Aquapark som klubben täcker kostnaden för.
Träning:	Följande tider i 50-meter utomhusbassäng, 3 banor. Vatten till träningarna ingår. 2liter flaska/person/träningsdag. Sön 1-5/10 3 banor utomhus 09.00-11.00 & 16.00-18.00, fre 6/10 3 banor utomhus 09.00-11.00
Boende och mat:	LOGI: 6 natters logi på Marconfort Griego Mar***** i 3-bäddsrums och dubbelrum med dusch/WC. Sänglinne & handduk ingår men medtag extra badhandduk till strand/pool. Helpension från middag 30/9 till lunch 6/10. Adress: Av. de Sorolla, 7 Malaga, Torremolinos 29620.

Restider:	Från	Till	Flight	Datum	Avg.tid	Ank.tid
	Göteborg	-	Bryssel	SN2314	2017-09-30	12.05 -13.50
	Bryssel	-	Malaga	SN3737	2017-09-30	17.00 - 19.50
	Malaga	-	Bryssel	SN3736	2017-10-06	15.30 - 18.15
	Bryssel	-	Göteborg	SN2319	2017-10-06	20.55 - 22.40

Boende:

Henriette Andersen Ræstad, Dorthe Nordgård, Synne Kristine Lauritzen
Thyra Haugland-Halvorsen Nora Ellingsen, Amanda Kristine Fjellstad
Nora Solhaug, Helle Gjørund Emilie Gulbrandsen-Hauger
Thea Amalie Aksmo Svendsby, Nora Rindahl Misund, Aurora Blom Oseland
Thomas Aksnes, Magnus Olsen Kallar, Andreas Forsstrøm
Jens-William Strand, Sander Aalbu
Christer-Alexander Melberg, Mathias Gundrosen, Mikkel Lunde-Svendsen
Tommy Aksnes, Gro Harriet Wang Aksnes

Stefan Andersson

Vi hoppas på en fantastisk vecka i Spanien med mycket träning.

//Tränarna