

TRÄNINGSLÄGER CALELLA, SPANIEN

28 MAJ – 4 JUNI ...bara 15 dar' kvar Tjoohoo☺

- Samling:** Tisdagen 28 maj kl. 08:40 vid järnvägsstationen.
Tåget avgår kl. 09:00 (framme på Kastrup kl. 12:28).
Flyget till Barcelona avgår kl. 16:50 och vi landar i Barcelona kl. 19:40.
- Mat på resan:** Det finns möjlighet att äta på Kastrup och då betalar man det själv. Man kan också ha med sig rejäl matsäck som man kan äta under tågresan eller på Kastrup innan vi checkar in. Ta även med vattenflaska. Tänk på att all mat inte är tillåtet på planet, t.ex. yoghurt mm räknas som vätska. Vi kommer att vara på resande fot många timmar, så det behövs mycket att fylla magarna med.
- Bagage:** Ni får ha med er en resväska som väger max 23 kg. Dessutom ett handbagage på 8 kg (mått: max 55 x 40 x 23 cm). Även en liten väska som ryms under sätet (38x30x15).
Tänk på att ni inte får ha några vassa föremål i handbagaget, ej heller någon vätska som inte ryms i en 100 ml behållare.
- Boende:** Vi bor på hotell Sant Jordi Boutique i två- och trebäddsrum. Hotellet ligger nära både bassängen och stranden.
- Mat:** Vi har helpension. Mellanmål och vatten köper var och en själva.
- Att ha med sig:** Pass och Europeiskt sjukförsäkringskort.
Badkläder både för träning (tänk på skavsåren-ha några stycken) och tävling, då vi kommer köra lopp någon träning.
Två par simglasögon (ett par spegelglas), mer än en badmössa.
Kläder för landträning. Kom ihåg riktiga gympaskor så ni kan springa och hoppa.
Simgrejer såsom paddlar, fenor, snorkel, platta, slang, hopprep mm.
Vattenflaska.
Badlakan till stranden mm.
Lotion/stift med hög solskyddsfaktor
Kom ihåg tjock tröja och byxor med långa ben, för tidiga mornar och sena kvällar kan det bli lite kyligt.
- Ni som använder allergi/astmamedicin eller annat, kom ihåg att ta med detta!**
- Pengar:** Fickpengar behövs en del till vatten, mellanmål, utflykter, shopping och annat, så se till att förutom bankkort även ha med er lite Euro.
- Hemresa:** Planet lyfter från Barcelona tisdagen 4 juni kl. 16:15 och landar sen på Kastrup kl. 19:10. Vi räknar med att komma med tåget som går från Kastrup kl. 20:29 och då kommer vi till Alvesta kl. 22:38.

Och så till sist.....

KOM IHÅG PASSET !!!!!