

## TRÄNINGSLÄGER MATARO

**13 – 21 MAJ ...bara 8 dar' kvar Tjoohoo!**

**Samling:** Lördagen 13 maj kl 06:40 vid järnvägsstationen. Tåget till Kastrup avgår redan kl 07:00 eftersom tåget kl 09:00 är inställt.

Flyget (SK1585) till Barcelona avgår sen kl 16:20 (vi landar kl 19:10 )

**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, tex yoghurt mm som räknas som vätska.

**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).

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 i två- och trebäddsrum på New Hotel Colón i Mataro. Hotellet ligger perfekt med 200 m till stranden och 300 m till bassängen.

**Mat:** Vi har helpension och det är buffé både frukost, lunch och middag. Mellanmål och vatten köper var och en själva.

**Att ha med sig:** Pass och Europeiskt sjukförsäkringskort.

Träningsimkläder (tänk på skavsåren-ha några stycken) samt även tävlingssimkläder, då vi kommer köra lopp någon träning.

Två par simglasögon (helst ett par spegelglas), mer än en badmössa.

Kläder för landträning. Kom ihåg riktiga gympaskor så ni kan springa och hoppa.

Simgrejor såsom paddlar, fenor, snorkel, platta, slang, hopprep mm.

Vattenflaska

Badlakan till stranden mm

**Ni som använder allergi/astmamedicin eller annat, kom ihåg att ta med detta!**

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.

**Pengar:** Fickpengar behövs en del till vatten, mellanmål, utflykter, shopping och annat. Tanken är att vi åker in till Barcelona en dag och då står KS för resan och simmarna betalar för lunchen. Vi har ev även tänkt åka till ett stort nöjesfält och även då står KS för resan.

Simmarna betalar för lunchen därinne samt entré och åkband, vilket kostar ca 600 kr. Bra tycker vi, är att ha med sig lite Euro samt bankkort.

**Hemresa:**

Planet (SK1585) lyfter från Barcelona lördagen 20 maj kl 20:00 och vi landar kl 22:55. Eftersom det inte går några tåg hemåt så sent på kvällen bor vi över i Malmö till söndagen och tar sen tåget hem till Kalmar någon gång på förmiddagen.

**Och så till sist.....**

**KOM IHÅG PASSET !!!!!**