



## Treningshelg 19. -20. oktober

Vi har gleden av å invitere alle svømmere i K4-K2 og T-gruppe til treningshelg.

### Lørdag 19.oktober på Ortun

Oppmøte på Ortun til angitt tidspunkt i skjema under. Her skal vi trene både i gymsal og i basseng. Ta med treningstøy til begge deler.

Alle må ta med egen mat og drikke til hele dagen.

Vi drar samlet bort til Ado for å se finaleøkten under UM (Norges ungdomsmesterskap). Her får vi muligheten til å se de raskeste ungdommene i Norge. Vi tar 12 bussen fra Sælen skole kl. 16.25 og er på busstasjonen kl. 16.52.

Vi avslutter dagen i Ado kl. 19.00.

#### Ta med:

Treningstøy til gymsal (BS-LK t-skjorte)

Innesko

Svømmetøy

Drikkeflaske

Mat til hele dagen (husk et lite mellommåltid mellom gymsal og svømming)

K2/K1		K3/K4/T	
Lørdag 19.10		Lørdag 19.10	
	Tid		Tid
Svømming	07.30 - 09.30	Gymsal	Kl.13 - 14.
Gymsal	09.30 - 10.30	Svømming	Kl.14 -15.30
FRI	FRI	Mat:	Kl.15.30 - 16. 10
Oppmøte		Gå til buss	kl. 16.10
Gå til buss	Kl.16.10	Buss til Ado	Kl. 16.25
Buss til Ado	Kl. 16.25	Finaler Ado	Kl.17.00
Finaler Ado	Kl.17.00		
Slutt:	kl. 19.00	Slutt:	kl. 19.00



## Søndag 20. oktober på Ytrebygda svømmehall

(Skagevegen 38, 5258 Blomsterdalen)

Oppmøte ved ytrebygda svømmehall kl.10.00. Her skal vi trene både i gymsal og i basseng. Ta med treningstøy til begge deler.

Utøverne vil få servert mellommåltid og lunsj av klubben.

Etter trening går vi samlet til Sandsli bowling.

Vi avslutter dagen på Sandsli bowling kl. 19.00.

### Ta med:

Treningstøy til gymsal (BS-LK t-skjorte)

Innesko

Svømmetøy

Drikkeflaske

K2		K3/K4/T	
Søndag 20.10		Søndag 20.10	
	Tid		Tid
<b>Svømming</b>	Kl. 10-12	<b>Gymsal</b>	kl. 10 -11
<b>Mellommåltid</b>	Kl. 12 - 12.30	<b>Mellommåltid</b>	kl. 11 - 11.15
<b>Gymsal</b>	Kl. 12.30 - 13.30	<b>Svømming</b>	Kl. 11.30 - 13.00
<b>Lunsj</b>	Kl. 13.30 - 14-00	<b>Lunsj</b>	Kl. 13.30 - 14.00
<b>Felles svømming</b>	Kl. 15.30 - 16.30	<b>Felles svømming</b>	Kl. 15.30 - 16.30
<b>Sandsli Bowling m/pizza</b>	Kl.17.00	<b>Sandsli Bowling m/pizza</b>	Kl.17.00
<b>Slutt</b>	KL. 19.00	<b>Slutt</b>	KL. 19.00



## Pris

Pris per utøver er 300 kr. Dette dekker buss, bassengbruk søndag, mat og bowling søndag.

## Påmelding

Frist for påmelding er søndag 6.oktober.

Påmelding er på <https://www.bs-lk.no/home/> under leir.