

Mastersutvalget og Skedsmo
Svømmeklubb inviterer til

EM-treningsleir

OPPLADING TIL EM MASTERS I STOCKHOLM 16.-21. AUGUST 2005

Nebursvollen bad, Lillestrøm

31. juli - 7. august 2005

Mastersutvalget har sammen med Skedsmo Svømmeklubb gleden av å invitere til langbaneleir for alle masterssvømmere.

Selv om treningssamlingen primært er tenkt som et tilbud til de som skal delta på EM Masters i Stockholm, er tilbudet åpent for alle masterssvømmere — også utenlandske.

BASSENGET

- Bassenget er 50 meter og er utendørs
- 50 m / 8 baner + 25 m øvelsesbasseng
 - barnebasseng
 - rutsjebane
 - stort parkområde med gressplen, lekeplass og kiosk

PRISER

Et meget rimelig opplegg som koster kr. 300,- for hele uken eller kr 25,- pr trening.

Med andre ord er det fullt mulig å være med på enkelttreninger eller noen dager.

OBS! Eventuell bestilling og betaling av overnatting sørger den enkelte klubb/deltaker for, og vi oppfordrer at bestillingen gjøres så tidlig som mulig.

TRENINGSOPPLEGG

To treninger hver dag på 50 meters bane, med ferdig oppsatt treningsprogram .

Første økt kl. 07.00 – 09.00

Andre økt kl. 19.00 – 21.00

Max antall deltakere: 35 stk. **OBS!** Ved fulltegning vil EM-svømmere prioriteres.

PÅMELDING OG INFORMASJON

Påmelding må gjøres skriftlig per e-post eller brev. Adressen er Skedsmo Svømmeklubb Postboks 7, 2021 Skedsmokorset. For flere opplysninger kontakt Linn Krogh Hansen telefon 992 49 855, eller e-post: linnj@broadpark.no.



Påmeldingsfrist 1. juni 2005

Kontonummer for forhåndsbetaling 1286.25.02300 Innbetaling ved påmelding eller ved oppmøte

Praktiske tips og linker

Olavsgård Hotell

Enkeltrom kr. 590,-/natt
Dobbelrom kr. 790,-/natt
Ekstraseng kr. 180,-/natt

Denne prisen inkluderer overnatting i komfortable værelser og stor frokostbuffet.
www.olavsgaard.no

Fagerborg hotell, Lillestrøm sentrum

Dobbelrom kr 700,-/natt
Enkeltrom kr 600,-/natt
www.fagerborghotel.no

Carlton hotell, Lillestrøm sentrum

Enkeltrom 550,-/natt
Dobbelrom 690,-/natt
Dobbelrom med ekstraseng 890,-/natt

NB! Må bestilles innen 27.juni
Carlton hotell holder sommerstengt til mandag 1. august 2005. Men hvis det blir over 15 rom kan de åpne 31. juli.
www.rainbow-hotels.no/carlton

Kasjotten hotell, Skjetten

Dobbelrom er kr. 895,- ekstra seng på rommet 300,-/natt
Cellerom med 2 single senger kr 895,-/natt
Her er det ikke plass til ekstraseng.
Enkeltrom kr 695,-/natt
Tidligere fengsel fra 1863 som er bygget om til hotell.
www.kasjotten.no

Ekeberg Camping

Ekebergvn. 65
1181 Oslo
Tlf 22 19 85 68

Oslo Fjordcamping Stubljan

Ljansbrukv. 1
1250 Oslo
Tlf 22 75 20 55

Generell informasjon

www.lillestrom.com
www.skedsmo.kommune.no/infotorg
www.akershus.com

Link til EM arrangørens hjemmesider:
www.emc2005.se

PÅMELDINGSSKJEMA

Påmeldingsfrist 1. juni 2005

Ja takk, vi ønsker å stille med personer

Navn	Ank dato	Avr dato	Antall treninger	Innbetalt kroner

Klubb Kontaktperson

Adresse, postnr, poststed

Telefonnr, E-post