



Calella

Spánn

28. júlí - 8. ágúst 2008.

Æfingar fyrir

ferð:

5 æfingar verða fyrir brottför þ.e. frá miðvikudeginum 23. júlí til laugardagsins 26. júlí. Æfingarnar fara fram kl. 16:30 þessa daga og kl. 10 á laugardeginum. Nauðsynlegt er að sundmennirnir sækji þessar æfingar til að komast vel í gang þannig að nýting ferðarinnar verði sem best.

Ferðatilhögun:

Til Barcelona mánudaginn 28. júlí kl. 15:40, mæting upp í Flugstöð Leifs Eiríkssonar kl. 13:20 (flugnr. FHE 288), lent kl. 22:05 að staðartíma. Farið með rútu (45 mín.) til Calella. Heim, föstudaginn 8. ágúst kl. 14:05 (flugnr. FHE287), lent kl. 16:25 að staðartíma.

Ferðafatnaður:

Til að einkenna okkur ætlum við að vera í ÍRB peysunum þegar við fljúgum út. Þið eruð einnig beðin um að hafa AMÍ 2008 bolinn, vinrauða ÍRB bolinn og hvíta ÍRB bolinn meðferðis.

Gisting og fæði:

Gist í 4 manna herbergjum (Hotel Bernard II). Fullt fæði = hlaðborð. Fararstjórar og þjálfarar sjá um mat á milli mála og vatn með mat (innifalið í heildarverði).

Æfingar og

afþreying:

Flesta daga verða 2 æfingar á dag sú fyrri frá kl. 9 - 11 og sú seinni frá 16 - 18. Farið verður í þrjár skemmtiferðir. Ströndin er einvörðungu í um 7 - 800 metra fjarlægð frá hótelinu.

Fararstjórar og þjálfarar:

Með í för verða 2 þjálfarar (Eddi og Sóley) og 4 fararstjórar:
Gummi = faðir Bjarna, Salome og Hólmfríðar
Helga = móðir Írenu
Júllí = faðir Eypórs og Jóhönnu
Dóra = móðir Einars

Verð:

Ferðin kostar alls 150.000 kr. en á móti kemur að deildirnar styðja hvern sundmann um 30.000 kr. Búið er að greiða 30.000 kr. í staðfestingargjald og ferðaskrifstofan hefur í júlí fært 89.500 kr. á uppgefin kortanúmer og er ferðin þá að fullu greidd. AMÍ og BIKAR mótin hafa verið gerð upp og verður nettó afgangi deilt niður á sjóði sundmanna foreldra sem tóku þátt í þeim verkefnum. Fyrir næstu mánaðarmót verður heildarsjóður sundmanna færður yfir á uppgefin bankanúmer. Ef einhver á eftir að gefa upp bankanúmer og kennitölu, þá vinsamlegast sendið upplýsingar til lindu@skn.is, síminn hjá Lindu er 8469000.

Vasapeningur: Sundmennirnir mega hafa 200 evrur með sem vasapening. Þessir peningar verða í vörslu fararstjóra sem úthluta peningum einu sinni á dag. Einnig má hafa peninga meðferðis sem eru ætlaðir í eitthvað sérstakt, t.a.m. eitthvað sem á að kaupa í fríhöfn. Þessir aunar verða að vera sérmerktir fyrir þessa tilteknu hluti.

Fatnaður/búnaður: Léttur fatnaður, stuttbuxur, hlýrabolir, (ÍRB fatnaðurinn), **derhúfur**, sandalar (opnir skór), æfingaföt/sundfatnaður, handklæði, ljósar sundhettur, hlaupaskór + bolur til að synda í.
Æfingaáhöld (sundlaug) = froskalappir, spaðar og kútur.
Sólaráburður = 3 brúsar af vatnsheldru vörn með styrk 25 - 30
After Sun = 2 brúsar.

Farsímar: Lagt til að sundmenn skilji farsíma eftir heima en fái að nota síma fararstjóra þegar þess þarf.

Símar hjá þjálfurum og fararstjórum:

Eddi =	842-5640
Sóley =	867-7460
Gummi =	864-9102
Helga =	869-8995
Júlli =	692-2763
Dóra =	694-1138

Mottó ferðarinnar:

Metnaður Tökum þetta með stæl eins og allt annað.
Léttleiki Þetta verður skemmtileg ferð í skemmtilegum félagsskap.
Samvinna Við vinnum og leikum saman og fyrir hvort annað, þannig að allir njóti sín og líði vel.

Sund- og sólarkveðjur Fararstjórar og þjálfarar