



## 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), **taka með nesti í flugvélina.** 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](mailto: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), **vatnsbrúsi**, 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:**

Gummi =	864-9102
Eddi =	842-5640
Sóley =	867-7460
Helga =	770-2454
Júlli =	692-2763
Dóra =	694-1138

**ÍRB alltaf til  
Fyrirmyndar:**

Verum alltaf til fyrirmyndar. Temjum okkur jákvæð samskipti, verum kurteis við hvort annað og við alla aðila sem við eigum samskipti við. Gætum að því að ganga vel um herbergin og hafa ætíð hreinlegt í kringum okkur.

**Mottó ferðarinnar:**

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

**Sund- og sólarkeðjur Fararstjórar og þjálfarar**