

### LÅMØ-leir D-E partiene 1-3 mars 2019

**Bo:**

Vi reiser til Skien Fritidspark og bor på hotellet der. Romfordeling settes opp av trenerne.   
Husk toalettsaker og dusjsåpe.

**Transport-info:**

Vi reiser med tog fra Lillestrøm stasjon fredag 1. mars kl 13.26 (R11 Skien). Avreise fra Skien søndag 3. mars kl. 14.09 (R11 Eidsvoll) på søndag. Tidspunkt for ankomst Lillestrøm er 15.34.

Fra Skien togstasjon tar vi buss M3 til Skien Fritidspark (ca 12 minutter).

Frank (Isabella) har meldt seg som reiseleder – tusen takk!  
*Vi trenger også en kvinnelig reiseleder for at alt skal være på plass. Ta kontakt med leirutvalget/Runar via epost eller telefon 91 31 92 86.*

Trenere på leiren er Susanne, Jarl Andre og Petter.

Pris per svømmer er satt til 2 500,-. Leiren etterfaktureres.  
Dette inkluderer tog, overnatting og alle måltider i Skien.

**Program:**

Se lrk.no for detaljert program og utfyllende informasjon om Skien Fritidspark.

**Utstyr:**

Svømmeutstyr som til vanlig trening

Landtreningstøy og sko

Husk nok håndklær!

##### Eventuelle matallergier sendes til [leirutvalg@lrk.no](mailto:leirutvalg@lrk.no)

##### Vær snill å merke eposten ”LÅMØ-leir mars”.

Med vennlig hilsen

Team LRK