



PM TRÄNINGSLÄGER ITALIEN



Avresa 4 maj, kl 18.00

PM för träningslägret till Celle Ligure, Italien

Avresan den 4 maj närmar sig med stormsteg ☺

Följande förutsättningar gäller;

AVRESA TÅG; Buss avgår tisdagen den 4 maj, kl 18.00, från Skellefteå Busstation. OBS! Var i tid!

AVRESA FLYG: Alla är inbokade på Easyjet's flight den 5 maj Arlanda - Milano/Malpensa 15.25-18.15 (flight nr U22634). Observera att planet går från terminal 2! Busstransfer till Celle.
ALLA FRÅN SKELLEFTEÅ OCH UMEÅ, TRÄFFAS VID TERMINAL 2, kl 14.00

HEMRESA: 17 maj Milano/Malpensa - Arlanda kl 12.15-14.55 (flight nr U22633)

(Alexander Norén, Ers. Tobias Wallström o Niklas Viklund åker med SAS från Milano/Linate - Arlanda kl 12.50-15.30 SK690)

BILJETTER: Ledarna har biljetter för alla, för resan med tåg och flyg.

BETALNING: Resterande betalning(5.000)måste ske absolut senast den 25 april. För ni som varit instruktörer, kontakta Katrin på kansliet, för att veta vilken summa som gäller, för var och en av er. För ni som inte varit instruktörer gäller det att betala resterande 5.000 kr. Betalning sker antingen till pg 451125-9 alternativt direkt till Katrin på kansliet. Vi ser helst att ni betalar via internet. ANGE namn på inbetalningen.

BAGAGE: Bagagevikten är max 20 kg. Detta betyder att allt över detta kostar väldigt mycket pengar för er! **ALL** övervikt betalas nämligen av var och en av er som har den. Ta med extra pengar om du är osäker! Utöver skickat flygbagage är det tillåtet med ett handbagage på max 8 kilo. Måttet på handbagaget för ej överstiga följande; Bredd 55cm-Höjd 40cm-Djup 20cm.

PASS: Kolla att era pass är giltiga och lägg dem så att de finns när du ska åka!

FÖRSÄKRING: Hemförsäkringen brukar innehålla en reseförsäkring som gäller i 45 dagar utomlands. Sedan bör ni kontakta försäkringskassan för att skaffa ett **"European health insurance card"** som är gratis. Det Europeiska sjukförsäkringskortet ger dig rätt till medicinsk nödvändig vård vid de sjukhus och läkarmottagningar som är anslutna till det allmänna sjukvårdssystemet i andra EU/EES-länder. Vården lämnar samma ekonomiska villkor som för landets egna invånare. Kortet visas, tillsammans med id-handling, direkt för vårdgivaren.

MAT: Vi har helpension på hotellet. (Frukost 08.00-09.30, lunch 12.30 och middag 19.30) Vid lunch och middag är det viktigt att alla respekterar tiden för maten, så att inte alla andra måste vänta. Det är fyrrätters lunch och middag förutom på söndagarna då hotellet serverar olika smårätter med havets läckerheter.

HOTELLET/ BILDER; Här finns hotell Gioiellos hemsida: <http://www.hotelgioiello.it/index.htm> . Där finns det bilder från hotellet samt över stan. Avståndet hotell och arenan ca 700m. För ytterligare bilder från Celle och Varazze, gå in på www.figumea.nu

REGLER: Vi följer Svenska Friidrottsförbundets spelregler under lägret, vilket innebär att vi har alkoholförbud för alla de aktiva som följer med samt att ett respektfullt och förtroendeingivande uppträdande gäller.

VÄDER; Se bifogad länk; http://www.yr.no/sted/Italia/Liguria/Celle_Ligure/

Preliminär träningsplanering

Frivilliga aktiviteter

5 maj	Ankomst och inkvartering samt mat på hotellet.	
6 maj	Träningspass 10-12 samt 17-19	
7 maj	Träningspass 10-12	Marknad i Celle
8 maj	Träningspass 10-12 samt 17-19	
9 maj	Vilodag	<ul style="list-style-type: none">• Gemensam strandaktivitet• Tävling för uttagna till Pavia• Fotbollsmatch Genua - Milan
10 maj	Träningspass 10-12 samt 17-19	
11 maj	Träningspass 10-12	
12 maj	Träningspass 10-12 samt 17-19	Ev. egenarrangerad tävling i Celle
13 maj	Vilodag	
14 maj	Träningspass 10-12 samt 17-19	Marknad i Celle
15 maj	Träningspass 10-12	Marknad i Varazze (3 km)
16 maj	Träningspass 10-12 samt 17-19	
17 maj	Avresa från hotellet vid 8-tiden	

* Träningsplaneringen kan komma att se lite olika ut beroende på gruppstillhörighet i löp, hopp eller kast! Dock gäller ovanstående tider våra tilltänkta bokningar på arenan.

* Släggkastarna kommer att kasta i Savona 9km från Celle Ligure. Minibuss kommer att finnas tillgänglig för kastarna.

**Rumsplacering,
Hotel Gioiello,
ITALIEN**

Urban	Lena	Elliott	
Anton	Odain	A-C	Jakob
Mathilda	Evelina	Elvira	
Erik	Jonathan	Johan	
Moa	Johanna		
Lennart	Hans		
Viveka			
Anna			
Liv	Linn	Lotta	Malin
Sofie Ö	Lina	Amanda	
Julia	Cecilia	Emma	
Jonathan N	Elias	Joel	
Josefin	André		
Adam	Alexander	Erik	Johnny
Niklas	Janne		
Amanda L	Sandra	Frida B	Linnea
Mattias	David	Anton S	
Lars	Sofie		
Lennart	Carin		
Nils	Jakob	Anton	
André B	Adam J		Niklas V
Anneli	Niclas	Mathilda	

