

## **Följ med på träningsläger till Miedzyzdroje, Polen, 2-8 april 2010**



**Ditresa:** Transport från Vädursvägen 2, Kalmar, **fre 2 april kl. 9.00** med Högbybussen och tre bilar. Bussen följer även med över till Polen. Färjan går från Ystad kl. 14.00, ankomst Swinoujscie kl. 20.30. Sedan följer en kort resa med minibuss, ca 2 mil, till Miedzyzdroje.

**Hemresa:** Från Swinoujscie onsdag 7 april kl. 22.30. Ankomst Ystad torsd 8 april kl. 6.30. Tillbaka i Kalmar ca. 10.00

**Kostnad:** 1900:-/person. Insättes på Ölands Bank, clearing nr. 8030-9, kontonr. 440011-5 (Calle Nilsson) senast 27 feb. (Högby IF sponsrar med resten, ca 800:-/person)

**I resan ingår:** Resa Kalmar-Ystad t.o.r. samt färjebiljett t.o.r. (+fyrbäddshytter hemvägen)

Boende i dubbelrum på **Hotel Sporting** med helpension, frukost, lunch och middag.

Träning på idrottsplats, på gym och i varierad terräng.

**Ta med:** Pass, pengar till mat på färjan på dit och hemvägen och ev till något extra kvällsmål

Lämpligt antal träningskläder, det blir morgonjogg och två pass till om dagen.

**Vi ses! / Calle**

