



# SVENSKA MÅNGKAMPSFÖRBUNDET

Modern Femkamp

Uppsala/Stockholm 2015-09-07

Till: Föreningarna  
Styrelsen

## INBJUDAN TILL HÖSTLOVSLÄGER I UPPSALA mån 26 - fre 30 oktober 2015

SMKF/Modern Femkamp har det stora nöjet att bjuda femkampare (>10 år) till höstlovsläger i Uppsala den 26-30 oktober 2015.

**Ankomst:** Lägret startar måndagen den 26 oktober. Samling vid boende som är bokad på Scandic Uppsala Nord, Gamla Uppsalagatan 50, 13:00, drygt 1 km från Fyrishov. Frukost varje morgon på hotell, lunch och middag vid Bowlingen i Fyrishov. Deltagare förväntas ha ätit lunch innan samlingen.

**Hemresa:** Lägret bryts fredagen den 30 oktober kl. 17:00 före middag.

**Utrustning:** Träning i fyra grenar – ej ridning. **OBS! INGA sängkläder behövs, ta däremot med egna badlakan till simningen!**

**Kostnader:** Kostnaden är **2200:-** per deltagare och täcker tre mål mat/dag, logi, samt träningskostnader. Observera att ni själva får inhandla det ni vill ha till kvällsmål efter sista träningspasset. I samband med anmälan betalas ovanstående avgift in till förbundets (SMKF) Bankgiro: 404-9938. På inbetalningen, som betalas i samband med anmälan, anges Höstlovsläger och namn. För de som väljer att inte bo på hotell blir avgiften **1200:-**.

**Anmälan:** Anmälan samt inbetalning till [info@modernfemkamp.se](mailto:info@modernfemkamp.se) **senast den 20 september!** Då bokas och betalas hotellrum, dvs då är anmälan är bindande. Senare anmälningar kan bli dyrare, och merkostnaden får man i sådant fall själv stå för själv. I e-postanmälan skall behov av eventuell specialkost samt mobilnummer framgå. För de minderåriga deltagarna är namn och mobilnummer till föräldrar eller annan kontaktperson obligatorisk men övriga får gärna skicka kontaktuppgifter.

**Ordning:** Mobiltelefoner och musikspelare kommer ej att tillåtas under träningspassen och skall ligga nerpackade under större delen av lägret. Tillåtelse att ringa ett viktigt samtal medges naturligtvis, men huvudregeln är att de endast får användas efter kvällssamlingen. Behöver någon nås så finns flera olika mobilnummer nedan.

Träning i 3-4 pass om dagen. **Kom frisk och motiverad!**

## Välkomna!!

**Kari Rasmuson**  
**Svante Rasmuson**  
**Anders Kroon**  
**Mikael Hall**

Tips till packlista

Ryggsäck	Löpläder för höstväder	Fäktutrustning:
Underkläder	Löpskor	Mask
Strumpor		plastrong
Varma tröjor	Handduk	Fäktbyxor
T-shirts	Badbyxor	Fäktväst
Byxor	Simglasögon	Fäktstrumpor
Varm jacka		Inomhusskor
Vantar	Mobil	Värjor m sladdar
Mössa	Laddare	Fäkthandske
Tandborste	Pengar	
Tandkräm		
Duschkräm		