

Till: Föreningarna
Styrelsen



Inbjudan till läger, GP 2 och Påsksmällen i Falun 2016

Dalregementets IF och Förbundet har det stora nöjet att åter få bjuda in alla intresserade femkampare till påskläger i Falun den 24-28 mars 2016. Tävlingarna GP 2 och Påsksmällen äger rum 27 och 28 mars.

Ankomst: Lägret startar torsdag 24 mars med ett första fäktpass kl. 18:00.

Hemresa: Lägret bryts på måndagen den 28 mars när all städning är avklarad och godkänd – vanligtvis vid 17-18 tiden.

Resor, mat & boende:

Resor bokas av deltagarna själva eller samordnas inom respektive klubb. Boende vid Dalregementet, Kompanivägen i Falun. Simning och måltider i Lugnethallen. Ingen middag torsdag (24/3) eller måndag kväll (28/3).

Utrustning: Träning i alla fem grenar, d v s ta med utrustning till samtliga grenar. Skor eller ridstövlar med klack är obligatoriskt! Ta med lakan, påslakan, örngott och handduk. Se förslag på packlista nedan.

Tävling: På söndagen och måndagen kommer vi att genomföra femkampstävlingen Påsksmällen och GP 2.

Kostnader: Avgift per person är **2.450:-** och täcker tre mål mat/dag, logi, samt tränings- och tävlingskostnader och ridning med tre uppsittningar per person. Man får själv inhandla det man vill ha till kvällsmål - ICA Maxi ligger intill regementet. I samband med anmälan betalas ovanstående avgift in till förbundets **bankgiro: 404-9938**. På inbetalningen, som ska vara betald innan lägrets början, anges **"Påskläger MF"** samt **namn**.

Anmälan: Anmälan samt betalning skall vara SMKF, info@modernfemkamp.se tillhanda **senast den 11 mars**. I anmälan ska anges ankomst- och avresetider, behov av eventuell specialkost, mobilnummer och för ridningen längd, vikt och ridvana. För omyndiga deltagarna vill vi också ha namn och mobilnummer till föräldrar eller annan kontaktperson.

Ordning: Mobiltelefoner, iPads musikspelare tillåts ej 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 kvällssamling.

Långa dagar med 3-4 pass som börjar 07:00 och avslutar kl 20.00 kräver god sömn. Efter kvällsmål gäller släckta lampor och tystnad kl 22:00.

Vidare gäller ordning och reda i logementen och i pentryt där direktdiskning gäller. Hemresa först efter att allt är städat och det är godkänt i både logement och fäktsal.

Anmälan gäller endast de som kan delta i samtliga fem grenar. Kom frisk och motiverad!

Kontakt: Har ni några frågor så tveka inte att kontakta någon utav följande personer:

Kari Rasmuson (070-863 93 41)

Anneli Strömsöe (070-579 45 66)

Svante Rasmuson (070-863 93 31)

Jan Åslund (073-830 27 95)

Välkomna!

Förslag till packlista:

Lakan, örngott & påslakan	Löpkläder för vårkyligt väder	Fäktutrustning:
Ryggsäck	Löpskor	Mask
Kalsonger		plastrong
Strumpor	Handduk	Fäktbyxor
Varma tröjor	Badbyxor	Fäktväst
T-shirts	Simglasögon	Långa strumpor
Byxor		Inomhusskor
Varm jacka	Ridutrustning	Värjor m sladdar
Vantar	Väst	Handske
Mössa	Hjälm	
	Ridskor/stövlar m klack	Tandborste
Mobil		Tandkräm
Laddare		Duschkräm
Pengar		