



SVENSKA MÅNGKAMPSFÖRBUNDET

Modern Femkamp

Uppsala/Stockholm 2016-05-09

Till: Föreningarna
Styrelsen

INBJUDAN TILL SOMMARLÄGER I UPPSALA måndag - fredag 13 - 17 juni 2016

SMKF/Modern Femkamp har det stora nöjet att bjuda femkampare (>10 år) till sommarläger i Uppsala den 13-17 oktober 2016.

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

Hemresa: Lägret bryts fredagen den 17 juni kl. 16:00.

Utrustning: Träning i fyra grenar – ingen ridning. **INGA** sängkläder behövs, ta däremot med egna badlakan till simningen! I övrigt löpkläder och full fäktutrustning.

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 "s-läger" och namn.

Anmälan: Anmälan samt inbetalning till info@modernfemkamp.se **senast den 15 maj!** Då bokas och betalas hotellrum, d v s 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.

Träning i 3-4 pass per heldag. **Kom frisk och motiverad!**

Välkomna!!

**Kari Rasmuson
0708 639 341**