

# *Praktiska prylar att ha koll på inför lägret*

**#tri4funäger**

Äntligen dags! Du och 124 andra triathleter mellan 7 och 17 år kommer på lägret. I Väsby väntar en helg alldeles full av nya kompisar och roliga träning och annat kul. Spana in helgens schema, packlista mm tillsammans med dina föräldrar så får du full koll på läget. Det är viktigt att dina föräldrar läser igenom informationen i filen redan nu.

## ***när?***

### ***start fredag 20 maj***

**17.00** Kickoff i Vilunda Sporthall. Vi ber att alla som sover över i möjligaste mån checkar in på hotellet före kickoffen och lämnar in sin cykel på hotellet i cykelförvaringen. Hotellrummen är tillgängliga från 13.00

### ***slut söndag 22 maj***

**14.00** Avslutning på Arlanda Testtrack.

## ***var?***

I Upplands Väsby ligger 2,5 mil norr om Stockholm. Logi och måltider på Scandic Upplands Väsby som ligger några minuters promenad från Vilundahallen där vi kommer vara mestadels. På söndagen ska vi cykla på Arlanda Testtrack ca en mil från hotellet. Transport med sker egen bil dit, viktig info om detta i ”Så funkar det.”

## ***hur?***

All info hittar du behöver hittar du enkelt här i pdf:en. Tips; använd bokmärkena till vänster.

Varmt välkommen!

Hälsar Svenska Triathlonförbundet och Väsby SS Triathlon genom Kajsa Andersson

# så funkar det

## fredag 20 maj

1. Incheckning på Scandic Upplands Väsby. Där lämnar man in sin cykel som förvaras i konferensrum tills söndag morgon då vi ska cykla. Hotellrummen finns tillgängliga från 13.00.
2. Sedan promenerar man till Vilundahallen som ligger i anslutning till Scandic (max 5 minuter att gå).

### **17.00-17.45**

Avprickning, utdelning av goodiebag inne i hallen och lite mingel med nya och gamla kompisar. Fika och på med årets fina t-shirt. Ingen träning på fredagen så kom i vanliga kläder. Tänk på att det tar en stund eftersom vi blir **många** så var på plats i god tid. ☺

### **18.00**

Kickar vi igång årets Tri4fun Camp med team up-aktiviteter.

### **18.15**

Föräldramöte i entrén med Kicki

- **Viktig info om transporterna till Arlanda Testtrack** på söndag. Föräldrar skjutsar sina barn dit. Barn som är födda 200r eller tidigare får lov att cykla med ledare. Har du plats i bilen? Några tillresta barn behöver skjuts till Arlanda.

- **Info om uppdrag vi** behöver hjälp med under helgen.

- **Betalning för lägret** med Swish eller kort tar vi tacksamt emot här. Det förenklar administrationen! Om man inte har möjlighet att betala på plats så skickar vi en faktura efter lägret.

**ca 19.15** Promenerar vi tillsammans gruppvis till Scandic för att avsluta kvällen med middag.

**19.30** Middag för gul och grön grupp

**20.00** Middag för blå och orange grupp

## **Vägbeskrivning till Scandic Upplands Väsby:**

<http://www.scandichotels.se/Hotels/Sverige/Stockholm/Scandic-Upplands-Vasby/?hotelpage=location&location=transportoptions>



# ***så funkar det!***

## ***lördag 21 maj***

Vi håller oss på Vilundaområdet hela dagen med gångavstånd mellan alla aktiviteter, se karta på nästa sida. Inga biltransporter behövs. Däremot är det bra att förbereda packningen för att det ska funka smidigt under dagen. Vi kommer tillbaka till Scandic vid lunch så redan på morgonen behöver du ha med ombyten för de två första passen.

### **..Orange grupp**

#### **Samling 07.40 entrén till simhallen.**

Ta på löparkläder för utomhuspass direkt på morgonen. Ta med väska #1 med simgrejer och fylld vattenflaska. Ta med inomhusträningskläder. På lunchen går du till rummet och byter om till inomhusträningskläder igen, fyller vattenflaska och tar med simväska #2 (om du vill ha torra simkläder).

### **Blå grupp**

#### **Samling 07.45 entrén på hotellet.**

Ta på inomhusträningskläder direkt på morgonen. Ta med väska #1 med simgrejer och fylld vattenflaska. Ta med utomhusträningskläder. Första passet väljer man på plats om man vill vara med på yoga eller rörlighet.

På lunchen går du till rummet och byter om till inomhusträningskläder igen, fyller vattenflaska och tar med simväska #2 (om du vill ha torra simkläder).

### **Gul grupp**

#### **Samling 08.45 entrén på hotellet vid gul skylt.**

Ta på kläder för inomhuspass direkt på morgonen. Ta med fylld vattenflaska. På lunchen går du till rummet om byter om till kläder för utomhuspass. Ha en väska klar med simgrejer på rummet som tar med dig.

Efter simningen kommer man få bada i äventyrsbadet.

**Här ansvarar föräldrarna själva för sina barn**

### **Grön grupp**

#### **Samling 08.45 entrén på hotellet vid grön skylt.**

Ta på kläder för inomhuspass direkt på morgonen. Ta med fylld vattenflaska.

På lunchen går du till rummet om byter om till kläder för utomhuspass. Ha en väska klar med simgrejer på rummet som tar med dig.

Efter simningen kommer man få bada i äventyrsbadet.

**Här ansvarar föräldrarna själva för sina barn**

Efter simningen går man tillbaka till hotellet. Sedan är det dags för middag. Vi äter i två olika sittningar eftersom vi är så pass många.

Efter middagen blir det **Disco** och **Spelhåla** för alla grupper

Man väljer själv vilket man är sugen på. Rocka loss så hotellet skakar i Discot eller hänga i Spelhålan och snacka med kompisar och spela sällskapsspel. Har du något favvospel? Ta med det!

Lägg gärna till någon favvolåt på på musiklistan. ☺

# så funkar det!

## söndag 22 maj

På söndagen har vi hyrt Arlanda Test Track som är en helt bilfri testbana. Vattnet där är inte tipptopp så vi vill att alla fyller sina vattenflaskor och tar med från hotellet.

Det är många cyklar som ska ut från lokalen.

Hämta ut cykel från 08.40

Avfärd mot Arlanda 09.00. Vägbeskrivning

<https://www.google.se/maps?daddr=59.614904,17.921091&hl=sv&sll=59.615034,17.920847&sspn=0.044369,0.077248&mra=mift&mrsp=1&sz=14&t=m&z=14>

Man skjutsar själv sina barn till och från Arlanda Testtrack. Om ditt barn inte har någon förälder med sig försök att i första hand lösa transporten med en klubbkamrat. Om det är någon som inte har skjuts meddela det till [kajsa.andersson@svensktriathlon.org](mailto:kajsa.andersson@svensktriathlon.org) så hjälps vi åt att lösa det.

Vi behöver maximal plats att cykla på på ArlandaTT = önskvärt: minimalt med bilar där.

Där blir det olika cykelpass fram tills att lägret slutar klockan 14.

## cykeln

Du väljer själv vilken typ av cykel du tar med:

Racer, mountainbike eller vanlig ”cyklatillskolancykel”. Tempocykel är inte tillåtet.

Se över cykeln innan ni åker hemifrån. Den måste ha fungerande bromsar och växlar.

Alla som vill och är födda 2003 eller tidigare ges möjlighet att cykla dit med ledare (förutsatt att föräldrar och väder tillåter). Endast racer gäller.

Utcheckning från hotellet sker på morgonen före avfärd. Det går att förvara bagage på hotellet och det finns även duschmöjligheter på hotellet när lägret är slut.

Kläder efter väder – vi är utomhus hela dagen.

## slut klockan 14.00

Karta till Arlanda Testtrack



Området vi har till förfogande att cykla på



# ***så funkar det!***

## **prislappen**

För deltagare: Boende i flerbäddsrum fre-sön 2 frukost, 2 lunch, 2 middagar (varmrätt) + mellanmål, Måltidsdryck som ingår är mjölk/vatten samt alla aktiviteter under lägret.

För medföljande föräldrar: Boende i flerbäddsrum 2 frukost, 2 lunch, 2 middagar (varmrätt). Måltidsdryck som ingår är mjölk/vatten. Mellanmål ingår i den mån det räcker när barnen fått mellis.

Pris:

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Deltagaravgift barn/ungdom* | 450  |
| Medföljande förälder # 1    | 750  |
| Medföljande förälder # 2    | 1400 |

*\*Medlemmar i Väsby SS Triathlon ej logi betalar 250 kr till föreningen*

## **betalning**

Sker på plats med Swish eller kort tar vi tacksamt emot på föräldramötet. Det förenklar administrationen för oss! Om man inte kan betala på plats så skickar vi en faktura efter lägret.

## **fotografering**

Vi kommer att fota och filma under lägret. Bilderna kommer användas på Svenska Triathlonförbundets webb och olika kanaler i sociala medier. De kan också komma att användas i andra idrottssammanhang. Om ditt barn av något skäl inte får eller vill vara med på bild, meddela det redan nu till [kajsa.andersson@svensktriathlon.org](mailto:kajsa.andersson@svensktriathlon.org)

## **music!**

Det finns självklart en musiklista för lägret. Här kan du lägga in dina favvolåtar till lördagens disco. Klicka på länken och lägg till dina bästa pepplåtar:

<https://open.spotify.com/user/svenskatriathlonf%C3%B6rbundet/playlist/4gOwiYy471oO7cZqUb3BUI>

Öppna först Spotify och klicka sedan på länken. Om det inte funkar, kopiera länken och klistra in i din webbläsare.

## **tagga loss**

Följ oss på Instagram under @tri4funsweden och tagga dina egna lägerbilder med **#tri4funäger**

# ***så funkar det!***

## **packlista**

*Tips! Läs igenom "Så funkar det" innan du packar. Det är smart att redan hemma packa i påsar för de olika passen.*

- Cykel + cykelhjälm. Din vanliga cykel, mountainbike eller racer. Du väljer själv. Tempocykel är inte tillåtet.
- Cykeln måste ha fungerande bromsar. Se över din cykel innan du åker till lägret.
- Cykelskor (om du använder det)
- Cykelkläder efter väder
- En uppsättning träningskläder + skor för inomhuspass
- En uppsättning träningskläder + löparskor för utomhuspass
- Hänglås till skåp i simhallen
- Simkläder, simglasögon, badmössa, handduk,
- (Våtdräkt – helt okej att använda om du har och är frusen av dig)
- (De som har tar med dolme och paddlar)
- Övernattningsprylar för två nätter. Lakan och handduk finns på hotellet.
- 1 vattenflaska. Namna!
- Ett sällskapsspel till Spelhålan om man vill. Namna!

