



# SVENSKA MÅNGKAMPSFÖRBUNDET

Modern Femkamp

Uppsala/Stockholm 2016-10-04

Till: Föreningarna  
Styrelsen

## INBJUDAN TILL HÖSTLOVSLÄGER I UPPSALA måndag 31 okt - fredag 4 november 2016

SMKF/Modern Femkamp har det stora nöjet att bjuda femkampare ( $\geq 10$  år) till höstlovsläger läger i Uppsala den 31 oktober – 4 november 2016.

**Ankomst:** Lägret startar måndagen den 31 oktober. Boende på Scandic Uppsala Nord, Gamla Uppsalagatan 50, från söndag kväll den 30 oktober i direkt anslutning till GP 6-tävlingen. Frukost fr o m 31 oktober t o m lunch 4 november ingår.

**Hemresa:** Lägret bryts fredagen den 4 november kl. 15:00 i skyttesalen vid Fyrishov.

**Utrustning:** Träning i fyra grenar – ingen ridning. **INGA** sängkläder behövs, ta däremot med badlakan, simfötter, dolmer, plattor och paddlar 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 namn.

**Anmälan:** Anmälan samt inbetalning till [info@modernfemkamp.se](mailto:info@modernfemkamp.se) **senast den 10 oktober!** 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 2-3 pass per heldag. **Kom frisk och motiverad!**

**Välkomna!!**

**Kari Rasmuson  
0708 639 341**