Träningsläger 2-4 juli i Bengtsfors

Hej

Träningslägret startar med träning kl. 10.00 på Långevi i Bengtsfors. Det tar ca 1.30 till Långevi från Skoghall. Långevi går att hitta på eniro.

Läger avslutas på söndagen kl. 16.00 på Dalslands aktiviteter.

Vi är fyra ledare med bil men det räcker inte för att ta med oss alla tjejerna. Vi behöver hjälp med transport dit och hem. Detta får ni föräldrar komma överens om sins emellan. Kontakt med andra föräldrar kan tas i Messengergruppen eller på laget.

Vi kommer bo på ett sådant sätt att tjejerna behöver:

Liggunderlag/madrass

Sovsäck/täcke/kudde

Handduk/hygienartiklar *Bra att ha är skavsårsplåster, solkräm, myggspray, värktabletter,*

Vi kommer ha två träningar och 1 match plus två andra aktiviteter ute där vi kommer röra på oss. Förslag på packlista.

Träningskläder till träningar och matchen. Matchtröja kommer finnas.

Flera par strumpor är att rekommendera för att undvika skavsår.

Overall, gärna lagoverall så att det syns att vi kommer från IFK Skoghall dam

Fotbollskor/joggingskor och tofflor för den som önskar

Underkläder

Träningskläder till uteaktiviteterna

Badkläder

Regnkläder om det blir dåligt väder, keps om det blir solsken

Lite varmare kläder att ha till kvällarna

Vattenflaska som med fördel kan fyllas på fredag morgon så är den redo till träningen.

Vi ledare fixar maten under helgen. Det kommer finnas möjlighet att köpa godis så lite pengar behöver tjejerna ha med sig. **Eventuella allergier meddela oss ledare snarast.**

Kostnaden är 500 kr, betalas till lagkassan (Swish: 123 319 19 54 ange namn på spelare och "lägeravgift)

Vi ser fram emot en toppen helg i Bengtsfors :)

Dan Guttke 070-6015954

Mikael Guttke 070-6146310

Fredrik Björk 070-9969797

Eva Andersson 070-4003537

Tveka inte att kontakta någon av oss om ni har frågor.

**Glöm inte tiderna!**

10.00 på Långevi i Bengtsfors på fredag

16.00 hämtning på Dalslands aktiviteter på söndag