

Inbjudan till

Träningsläger med P-01

8 – 10 augusti på Lundegårds camping norr om Köpingsvik

**Samling:** Kl 14:00 den 8 augustivid receptionen på Lundegårds camping

**Utrustning:** Träningsoverall, T-shirt kortbyxor gärna 2 omg. gymnastikskor, fotbollskor,

benskydd, vattenflaska, handduk, lakan, örngott , badkläder samt övrig

personlig utrustning. Pengar till eventuellt glassinköp, inträde till badland , minigolf mm medtages.

**Förläggning:** 4 bäddsstugor

**Ekonomi:** 500:-/deltagare, I denna avgift ingår bl a mat, logi, tränare

OBS! 500:- skall vara inbetald på bankkonto (Clearingnr. 6707 Kontonr. 450 445 488) senast 27 juli.

(Märk inbetalningen med Träningsläger och ert namn)

I och med inbetalningen så är man anmäld.

**Resa till Lundegård:** Svarar ni för själva. Kontakta gärna varandra för samåkning!

**Avslutning:** Den 10 augusti kl 15:00

**Välkomna!**

**Jonas Kallenberg Johan Rylander Emil Zarske Per Oskarsson Patrik Coucher**

**076-569 80 61 070-961 77 01 070-939 46 91 073-053 05 63 070-514 15 67**



Preliminärt program

**1:a dagen**

14:00 Samling, Receptionen på Lundegård.

14:30 Inkvartering i stugorna

15:00-17:00 Träning

17.30 Middag med teoriövning

20.00 Kvällsaktiviteter

23:00 Tystnad

**2:a dagen**

08:00 F r u k o s t

10:00-12: 00 Träning

13:00 L u n c h

15:00-17:00 Träning

18:00 M i d d a g

19:00 Kvällsaktiviteter

23:00 Tystnad

**3:e dagen**

08:00 F r u k o s t

10:00 – 12:00 Träning

12:30 Städning

13:00 Lunch med avslut

15:00 Avslutning och avhämtning

*+ en massa bad ....*

**Välkomna!**

**Jonas Kallenberg Johan Rylander Emil Zarske Per Oskarsson Patrik Coucher**

**076-569 80 61 070-961 77 01 070-939 46 91 073-053 05 63 070-514 15 67**