**Bergdalens IK/Byttorps IF F17  
Träningsläger 1/4-2/4 på Orust!**

**

*Vi kommer att åka på träningsläger den 1/4-2/4 till Ellös på Orust. Det tar ca 1 h 40 mins att ta sig dit med bil. Vi kommer att bo i Folkets hus som ligger 50 m från konstgräsplanen.*

*Målsättning med helgen är att i en härlig miljö bygga teamet och finslipa på taktiken inför årets spel. Vi kommer att ha självhushåll och laga maten tillsammans. Det finns möjlighet att ställa husbil vid Folkets Hus.*

***Schema:*** *1/4  
08:00 Samling på Bergdalens IK  
10:30-12:30 Träning på konstgräsplan  
12:30-13:30 Lunch: Grillade hamburgare(nöt) med bröd  
13:30-15:00 Egen tid – komma iordning  
15:00-17:00 Träning på konstgräsplan  
18:00-19:00 Matlagning och middag: Kycklinggryta med ris  
2/4  
08:00 Uppstigning och frukost  
09:00-10:00 Packa och städa  
10:00 Samling och uppvärmning inför match*

*11:00-13:00 Träningsmatch (återkommer med motståndare)  
13:00-14:00 Lunch: Korv med bröd  
14:00 Hemfärd (Vi kommer att behöva hjälp av föräldrar med transport till Borås.)*

Kostnad för träningslägret får vi återkomma till men en mindre avgift för mat kommer vi antagligen behöva ta ut.

**Fotbollshälsningar**

**Fredrik, Oscar, Ante och Caroline**

 