**Träningsläger 13-14 december**

**13 december**

15.00 checkar vi in på Furubergskyrkan. OBS! Se till att ni har ätit mellis när ni kommer så att man orkar träna.

15.30- 17.00 träning på Pitholm.

17.00- 18.45 hjälps vi åt att göra middag (tacos), duka, städa undan och fixa med våra sovplatser (för de som ska sova över).

19-20 träning på Pitholm och efter det så duschar vi (bastu för den som vill) och äter vår frukt.

22.00 Tyst i kyrkan

**14 december**

08.00 Frukost, städning och göra sig färdig inför match.

10.00-11.00 match mot LIF.

Efter matchen så är träningslägret slut, då får föräldrarna hämta sina barn och utrustningen som vi lämnat kvar på kyrkan.

**OBS!!!**

**Vi tränare har möjlighet att hämta de spelare som inte tar sig till hallen, det är bara att meddela på träningen.**

**Informera oss även om eventuella allergier.**

**Packlista**

60 kr som kommer att användas till lotterivinster på vårt sammandrag

Sov utrustning + ”sov kläder”

Träningskläder (t-shirt, shorts, sockar och ev knäskydd mm)

Handbollsskor

Överdragsoverall

Matchtröjan

Vattenflaska

Kläder att ha på sig på kvällen efter träningarna.

Underkläder

Inneskor

Dusch- och hygienartiklar

Tandborste + tandkräm

Snoddar och hårborste (hör att det går löss på många skolor)

Duschhandduk

Vinterjacka, täckbyxor, mössa och vantar

Ev mediciner

2-3 st frukter, som vi äter efter sista träningen

Ngt gott som man vill ha på kvällen när vi ska ”mysa” (tex godis, helt fritt att ta vad man vill).