

Träningsläger Svenljunga 2025

Avresa/Hemresa

23/8.

Samling Preem i Floda. Bilarna avgår 08.00.

24/8

Hemresa planeras avgå från Svenljunga 16.00 och att vara hemma runt 17.30. Vi meddelar status på WhatsApp gruppen.

Deltagare

Spelare ifrån F13, F14 och F15. Tränare och föräldrar.

Kostnad

275 kr per spelare, tränare och förälder som följer med. Kostnaden är för att täcka matkostnader. Swishas till lagkassan i samband med anmälan.

Föräldrar

I anmälningsutskicket kommer vi fråga vilka föräldrar som vill följa med och också sova över. Om man vill komma på besök, med egen transport, under någon av dagarna går det såklart också bra. Meddela gärna så vi vet att ni kommer.

Plats

Moga Fritids Bad- och Friskvårdsanläggning, Simmaregatan, 512 54 Svenljunga

Eventuella träningsmatcher spelas på Högvalla IP i Svenljunga.

Logi

Vi kommer att sova i en stor gympasal. Det behövs liggunderlag eller luftmadrass. Gympasalen har en avdelare där F15 tar ena halvan och F13 och F14 delar på den andra halvan.

Det kan vara lite kallt i gympasalen så det kan vara bra att ha med pyjamas.

Mat

OBS! Meddela allergier eller andra krav kring mat i er anmälan!

Vi har deltagare som är allergiska. **Så skicka inte med bars eller annat som innehåller, eller har spår av, jordnötter.**

På lördagen (avresa) serveras ingen frukost utan det sköter var familj för sig.

Medföljande föräldrar till lagen fixar mat enligt schema nedan till hela lägergruppen. **Fixande arbete av föräldrar inkluderar: Planering och inköp av mat plus engångsmaterial, matlagning och servering.**

Matfixar schema:

Lunch lördag: **Fixar föräldrar till F15.**

Middag lördag: Fixar föräldrar till F14.

Lunch söndag: Fixar föräldrar till F13.

Föräldrar från alla lag delar på ansvaret för serveringen.

Kvällsmat på lördag och frukost på söndag köper föräldrar till F14 mat till.

Snacks för lördagskvällen köper också föräldrar till F14.

Ytterligare info till föräldragruppen:

Medföljande föräldrar (inte tränare) skall fixa middag/lunch enligt schema, till alla deltagare. Det är upp till föräldragruppen att bestämma vilken mat som skall serveras.

När alla anmält sig från alla lag delas lista på alla allergier som föräldragruppen behöver ta hänsyn till i matlagningen.

Tyvärr finns **inte bra tillgång till att laga mat**. Vi har tillgång till kylar, en enklare spis, grillplats (en kort promenad från Moga Fritid) och matsal. Vi har inte tillgång till tallrikar, glas, etc. Därför behöver middagen anpassas därefter. Så det är enklare mat som gäller 😊.

Aktiviteter

Vi kanske gör andra aktiviteter utomhus som inte rör fotboll. Bra därför om tjejerna kan ha med sig sköna skor/gympaskor och kläder efter väder.

På söndagen spelar vi förhoppningsvis träningsmatcher mot Svenljunga, annat lokalt lag, eller internmatch.

Schema lördag

Transport (frukost i bil)	0800-0930
Installation	0930-1000
Träning lagvis	1000-1130
Lunch	1200
Träning gemensamt*	1400-1530
Middag	1630
Bad	1800-2000
Spel / snacks (frivilligt)	2000-2200

Schema söndag

Frukost	0800
Aktivitet/Träning/Teori lagvis	0930-1100
Lunch	1130
Aktivitet/Träning/Teori lagvis	1300-1500
Dusch och packning	1500-1600
Transport hem	1600-1730

Bad

Vi har tillgång till badhall så det är viktigt att informera oss ledare om ert barn inte får bada, inte kan simma eller om ni på något annat sätt känner att det känns otryggt med bad. Det kommer att vara många vuxna som håller uppsikt över badet.

Bad sker bara gemensamt på tiden enligt schemat.

Dusch

Vi har tillgång till dusch och kommer uppmuntra till detta. **För lag som inte börjat duscha tillsammans efter träning/match vore det jättebra om föräldrar pratar med sina barn i förberedelse för detta på lägret.**

Mobilfritt

På lägret väljer vi att ha det i stort sätt mobilfritt för att främja gemenskap och sammanhållning,

Vi lägger undan telefonerna vid avfärd till Svenljunga på lördagen och tar upp dem igen vid hemkomst till Floda på söndagen.

När vi anländer till Svenljunga kommer vi att samla in telefonerna lagvis och vi kommer att ombesörja en bra förvaringsplats så ingen ska behöva känna oro över att de kan bli stulna.

Ett generellt undantag kommer att göras, 20 min på lördag kväll kommer tjejerna att ha möjlighet att använda sin telefon, om de vill.

Vid undantagsbehov, vilket respektive tjej får ta upp med sin ledare, får man givetvis använda telefonen. Om man till exempel behöver prata kort med en förälder innan läggdags.

Läggningstid

Lamporna släcks klockan 22.30 och då skall alla spelare vara vid sin sovplats.

Städ

Spelare, föräldrar och tränare ansvarar för att vi städar och snyggar till innan vi lämnar anläggningen.

Packningsförslag

Förslag till packning:

Träning

Två träningströjor	☐☐
Två shorts	☐☐
Två par fotbollsstrumpor	☐☐
Benskydd	☐☐
Matchtröja	☐
Matchshorts	☐
Tränings-topp	☐☐
Fotbollsskor	☐
Gympadojor	☐
Vattenflaska	☐

Sov

Enkel(singel) luftmadrass/liggunderlag	☐
Pump	☐
Sovsäck	☐

Kudde	☐
Pyjamas	☐

Bad, dusch och hygien

Handduk	☐
Badkläder	☐
Necessär med väsentligheter	☐
Eventuella mediciner	☐
Hårsnoddar	☐

Utomhus

Kläder efter väder	☐
Jacka	☐
Regnjacka	☐

Kläder

Trosor	☐
Strumpor	☐
Kalla kläder nedtill (shorts kjol)	☐
Kalla kläder upptill (T-shirt, linne)	☐
Långbyxor	☐
Långärmat	☐