

Träningsläger Skara 2026 - F14 F15 F16

Avresa

Lördag 22/8.

Samling Preem i Floda 07.45. Bilarna avgår 08.00.

Hemresa

Söndag 23/8.

Hemresa planeras avgå från Skara 16.00 och att vara hemma runt 17.30. Vi meddelar status på lagets WhatsApp-grupp.

Deltagare

Spelare ifrån F14, F15 och F16. Tränare och föräldrar.

Kostnad

335 kr per spelare, tränare och förälder som följer med. Kostnaden är för att täcka matkostnader, logi, planhyra, bad. Swishas till respektive lagkassa i samband med anmälan.

Föräldrar

I anmälningsutskicket kommer vi fråga vilka föräldrar som kan följa med och också sova över. Hjälp kommer behövas med måltider samt stöd med fler vuxna under helgen. För att lägret ska kunna genomföras behöver alla lag ha föräldrar som ställer upp och följer med.

Detaljerad info om uppdelning av uppgifter följer senare i detta dokument.

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

Vilanhallen & Vilans fritidsområde i Skara.

Vilangatan 13, 532 37 Skara

Träningar & matcher på gräs/konstgräs på Vilans fritidsområde, över gatan från Vilanhallen.

Logi

Vi kommer att sova i en idrottshall (Vilanhallen). Det behövs liggunderlag eller luftmadrass. Vi kommer dela idrottshallen där F16 tar ena halvan och F14 och F15 delar på den andra halvan.

Det kan vara lite kallt i idrottshallen så det kan vara bra att ha med pyjamas. Tips är att oxå ha sömn/ögonmask då det brukar vara svårt att mörklägga idrottshallen.

Mat

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

Vi har deltagare som är allergiska mot nötter samt lokalerna vi vistas i har nötförbud. Förbudet gäller för:

- jordnöt
- mandel
- nötter
- sesamfrön.

Så skicka inte med bars eller annat som innehåller, eller har spår av ovan.

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

Medföljande föräldrar (inte tränare) 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.

Huvudansvaret är enligt schema nedan men HELA föräldragruppen hjälps åt när det behövs under lägerhelgen.

<u>Måltid</u>	<u>Huvudansvar</u>	<u>Supportansvar (fixande & servering)</u>
Lunch Lördag	Föräldrar F16	Föräldrar F15, Föräldrar F14
Middag Lördag	Föräldrar F15	Föräldrar F16, Föräldrar F14
Kvällsmål Lördag (macka, yogurt, etc)	Föräldrar F15	Föräldrar F16, Föräldrar F14
Kvällsmys Lördag (chips, läsk, etc)	Föräldrar F15	Föräldrar F16, Föräldrar F14
Frukost Söndag	Föräldrar F15	Föräldrar F16, Föräldrar F14
Lunch Söndag	Föräldrar F14	Föräldrar F16, Föräldrar F15
Mellis Söndag	Föräldrar F14	Föräldrar F16, Föräldrar F15

Ytterligare info till föräldragruppen:

Medföljande föräldrar (inte tränare) ska fixa måltid enligt schema, till alla deltagare. Det är upp till föräldragruppen att bestämma vilken mat som skall serveras men kolla gärna med förra årets föräldragrupp vad som funkade bra.

När alla anmält sig från alla lag delas lista på alla allergier som föräldragruppen behöver ta hänsyn till i matlagningen. Och givetvis totala antalet anmälda till måltiderna.

Måltiderna behöver anpassas till lokalerna vi har tillgång till så precis som tidigare år är det enklare mat som gäller. Lokalen för förberedelse av mat är en kiosk som klubbarna i Skara använder vid matcher.

Vi kommer ha tillgång till ytterligare en idrottshall som är vägg-i-vägg med idrottshallen där vi sover. Den andra hallen kommer fungera som matsal med bord & stolar som lånas av Vilans fritidsområde där vi bor.

<u>Vad finns att tillgå i kiosk</u>	<u>Vad finns INTE att tillgå i kiosk</u>
Stor kyl & del i frys.	Tallrikar, glas, bestick.
Uttag för spisplatta	Spis, ugn.
Mindre plats (diskbänk) för mat-prepp	
Diskho, diskmaskin	

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 Skara, annat lokalt lag, eller internmatch. Respektive lag planerar in träningsmatcher, i första hand på söndagen.

Bad

Vi har reserverat Skara badhus för endast lägerdeltagare under 2 timmar (inomhus & utomhus).

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.

Schema

Schema Lördag		Schema Söndag	
Aktivitet	Tid	Aktivitet	Tid
Transport	08:00-09:15	Frukost	08:00
Installation	09:15-10:00	Aktivitet/Träning/Teori lagvis	09:00-10:30
Träning lagvis	10:00-11:30	Lunch	11:00
Lunch	12:00	Aktivitet/Träning/Teori lagvis	13:30-15:00
Träning gemensamt	14:00-15:30	Mellis	15:00
Middag	16:00	Dusch och packning	15:00-16:00
Bad	16:30-18:30	Transport hem	16:00-17:15
Kvällsmål	18:45		
Spel / snacks /chill	20:00-21:30		
Läggningstid	22:30		

Dusch & Omklädningsrum

Omklädningsrum finns flertalet i Vilanhallen så varje lag har ett eget omklädningsrum. 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 Skara på lördagen och tar upp dem igen vid hemkomst till Floda på söndagen.

När vi anländer till Skara 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:

Antal	Träningsmaterial
2	Träningsshirt
2	Shorts
2	Fotbollsstrumpor
1	Benskydd
1	Matchtröja
1	Matchshorts
2	Tränings-topp
1	Fotbollsskor
1	Gympadojor
1	Vattenflaska

Antal	Sovmaterial
1	Enkel(singel) luftmadrass/liggunderlag
1	Pump
1	Sovsäck/täcke/sängkläder
1	Kudde
1	Pyjamas

Antal	Bad, dusch och hygien
1	Handduk
1	Badkläder
1	Necessär med väsentligheter
1	Eventuella mediciner
1	Hårsnoddar

Antal	Utomhus
1	Kläder efter väder
1	Jacka
1	Regnjacka

Antal	Kläder
5	Trosor
3	Strumpor
1	Kläder för varmt väder (shorts kjol)
1	Kläder för varmt väder (T-shirt, linne)
1	Långbyxor
1	Långärmat