



Hej!

Årets uppstartsläger närmar sig och planeringen är i full gång!

Här kommer lite praktisk information inför helgen:

Avresa och ankomst

- Samling vid Ekvallen på fredag 19/8 kl 13.45 för avfärd med buss kl 14.00.
- Hemresa söndag 21/8 kl 16. Beräknad ankomst till Ekvallen ca 18.00.
- Mellanmål kommer att finnas på bussen men ta gärna med en frukt/smörgås eller något extra (obs, ej godis, läsk eller kakor) till bussresan.

Rekommenderad packlista

Märk gärna så mycket som möjligt med namn så kan eventuella saker på villovägar hitta hem igen.

Till träningarna:

- Träningskläder för inomhus- och utomhusträning inklusive skor
- Långa träningsbyxor för dem som vill stå i mål
- Vattenflaska
- Handduk och duschtvål
- Liten ryggsäck/väska att bära träningssakerna i mellan sovsal och sporthall

Till övernattningen:

- Tandborste och tandkräm
- Pyjamas
- Luftmadrass/liggunderlag
- Ficklampa/pannlampa
- Sovsäck
- Kudde
- Fritidskläder
- Badkläder
- Fickpengar/betalkort till eventuell gemensam inhandling av lördagsgodis, 40 kronor
- Badtofflor eller liknande

Påminn dessutom gärna ditt barn om att det, när vi reser iväg på detta sätt, är extra viktigt att man

- Lyssnar på ledarna
- Inte avviker utan att säga till
- Är schyssta mot varandra



Kontaktinfo

- Vi bor och tränar i Rosvalla, Nyköping
- Vi rekommenderar att barnen inte tar med sig eventuella mobiltelefoner eller andra värdesaker då vi inte kan ansvara för dem. Om ditt barn ändå vill ta med mobiltelefon kommer denna att lämnas till ledare under dagtid. Mobiltid kommer tillåtas en stund på kvällen så att man kan ringa hem och säga godnatt.
- Om ni akut behöver komma i kontakt med ert barn, ring någon av oss ledare:
Kajsa: 073- 063 6873
Jeanette: 070-380 0012

Väl mött på fredag!

Ledarna