

Träningsläger 6-7 augusti 2011 vid Ottarsborg

Lördag:

09.30 Samling och ombyte
10.00 Träning
12.00 Lunch (Carola, Helena och Åsa)
13.00 Resa tält medan maten smälter/bädda
14.30 Träning
16.30 Handla godis i kiosken för den som vill ha något till kvällen
17.00 Middag och lite vila (Helena och Åsa)
19.00 Bad i Björklinge (Åsa, Helena och Gurra kör)
21.30 Kvällsfika med smörgås/mjölk och frukt
23.00 Sova och tyst i tältet

Söndag:

08.00 Frukost (Helena, Pelle och Åsa)
09.00 Träning och spelarsamtal
11.00 Lunch (Anneli H, Helena och Åsa)
12.30 Träning och spelarsamtal
14.30 Frukt/dricka
15.00 Träningslägret slutar

Att ta med inför helgen:

Sovsäck
Liggunderlag/luftmadrass
Kudde för den som vill ha
Tandborste mm.
Extra kläder, gärna något varmt om det blir kyligt på kvällen
Varma kläder att sova i
Träningskläder (flera uppsättningar, speciellt strumpor för att undvika skavsår)
Badkläder
Handdukar, ett par stycken
Mugg, bestick och tallrik (flat och djup)
Godis och dricka till lördag kväll (om man vill). Kiosken kommer att vara öppen under eftermiddagen så det går bra att ta med pengar om man vill handla i kiosken.