



Hej tjejer!

Nu börjar det dra ihop sig för vårt Träningsläger i Axvall.

Ca 17 spelare och 6 vuxna kommer att träna, spela och umgås under en hel härlig helg.

Kostnaden/spelare är 400:- och pengarna vill vi att Ni sätter in på vårt BG i Swedbank 729-1420 märk betalningen Tr.läger och namn.

(den faktiska kostnaden är 800:-/spelare men klubben/laget står för mellanskillnaden ☺)

Avfärd från klubbhuset fredagen den 10 april kl 15:30.

Jag har här sammanställt en packlista som jag vill att Ni packar efter och längst ner ser Ni Schemat över helgen.

Vi har bestämt att under helgen så kommer det vara näst intill mobilfritt Tränarna kommer berätta på plats vilka tider som gäller ☺.

Var och en ser till att ha ett mellanmål med sig på resan ner till Axvall och packar en egen liten påse med snacks/dricka för max. 70: -.

De enda pengar Ni behöver ta med är en slant till McDonalds på hemfärden.

Packlista:

Svarta PUMA matchshorts (2par)

Vita PUMA fotbollsstrumpor (minst 5 par och vit tejp)

ÖSK T-shirts vit (3 st)

Matchtröja

Underställ (gärna 2 st.)

Fotbollsskor

Benskydd

Mössa, pannband, vantar mm

ÖSK Vindjackan

Vattenflaska

ÖSK Overall

Ombyteskläder

Sovkläder

Badkläder

Duschhandduk + badhanduk

Necessär (Tandborste, tandkräm, duschtvål mm)

Eventuella mediciner

Löparskor + Tofflor

Luftmadrass + pump

Sovsäck/Täcke, kudde (lakan)

Mobiltelefon+laddare+hörlurar OBS! Pinkod till mobilen skall ni memorera så Ni kan.

(Kortlek, bok)

Snacks/dricka för max 70:-

Plastpåse till smutskläder

2 st galgar

Skarvkabel/grenkontakt, för att ladda telefoner

Örebro SK F02

Träningsläger Axvalls IP

10-12 april 2015

16 mil, 1 timma 53 minuter
Logi i klubbstuga på luftmadrass
Eget kök för mathållning
Ca 17 spelare + 6 st vuxna
2 st minibussar 18 pl
1 st bilar 5 pl



FREDAG

15.30 Avresa
17.30 Ankomst
18.00 Träningspass 1
19.30 Dusch
20.00 Middag, Kycklingryta o ris
21.00 Teoripass 1
21.30 Musikquiz
23.00 God natt

LÖRDAG

07.30 Väckning
08.00 Löpning/Promenad
08.30 Frukost
09.15 Matchgenomgång
10.30 Match Skara FC
13.00 Lunch, Spagetti köttfärsås
14.00-16.30 Skara Badhus
17.00 Mellanmål
17.30 Teoripass 2/Matchanalys
18.00 Träningspass 2 inkl. mv-träning
19.30 Dusch
20.00 Middag, Grill karré Potatisgratäng
21.00 Film
23.00 Godnatt



SÖNDAG

08.00 Väckning
08.30 Frukost
09.00 Promenad
09.45 Matchgenomgång
11.00 Match Axvalls IF
13.00 Lunch, Mc Donald
14.00-16.00 Hemfärd



