

## Hej alla föräldrar och spelare i F14 & F15!

Nu är det äntligen dags –  
vi kickar igång säsongen med ett gemensamt träningsläger 17-19/4

Det här är något vi ledare verkligen har sett fram emot, och vi är så taggade på att få hänga en helg tillsammans med tjejerna!

Vi kommer vara på **Bäckalyckan i Vaggeryd** från fredag kväll till lördag eftermiddag – där vi både bor, tränar och har kul tillsammans.

---

### **Boende & upplägg**

Det här blir en helg med mycket gemenskap! Det är frivilligt att sova över, men vi hoppas verkligen att så många som möjligt vill vara med.

Vi är flera ledare på plats hela tiden och sover tillsammans med tjejerna, så alla ska känna sig trygga. Behöver någon ha med sig en förälder så går det självklart bra, meddela oss gärna om detta.

Vi delar upp oss i två rum, lagvis så att alla får bättre möjlighet att sova ordentligt.

---

### **Fredag**

- Samling 18:00
  - Tacomys 19:00
  - Hemlig aktivitet 🕵️
- 

### **Lördag**

På lördagen kör vi på ordentligt med tre träningspass + matchspel som avslutning – riktigt kul!  
Vi får dessutom besök av **Sofie & Emelie från Studion i Vaggeryd** som:

- snackar om kost & energi
- jobbar med knäkontroll
- kör uppvärmning & styrka med tjejerna

Superkul och nyttigt för framtiden!

Vid 15:00 avslutar vi dagen med matchspel.

Vi vill att alla föräldrar ansluter på Bäckalyckan 14:45 för att kunna packa in barnens packning, ni stannar sedan kvar och tittar på deras matchspel. Vi avslutar runt 15:40.

---

## Vi behöver er – på riktigt

För att vi ska kunna ge tjejerna fullt fokus under helgen behöver vi få ihop hjälpen från er föräldrar. Det är en viktig del för att vi ska kunna genomföra lägret på bästa sätt.

### Fredag:

3 föräldrar från F-14 lagar tacos + plockar undan (start 18:00)

### Lördag

2 st föräldrar från F-15 som hjälper till med frukost, framplockat till 7:30 och därefter plocka in & göra snyggt i matsalen.

2 st föräldrar från F-15 hjälper till med Lunch 12: 30, iordningställande & disk samt se till att det är snyggt i matsalen. Detta uppdrag utförs av Elina Fridell & Fredrik Stålnapp

2 föräldrar från F-14 + 2 st föräldrar från F-15 hjälper till att städa klart till 15:40 (start 15:00)

Anmälan görs till:

👉 F14: kontakta **Anna Larsson, mobil: 070-220 98 63**

👉 F15: kontakta **Elina Fridell, mobil: 072-311 44 56**

(Tillsammans får vi hjälpas åt)

**Alla föräldrar meddelar Elina Fridell eventuella allergier senast 12/4, 0723-11 44 56**

---

### 🏆 Söndag = match!

Efter att alla fått sova ut hemma ses vi igen uppe på konstgräsplanen för att spela träningsmatch mot andra lag som vi bjudit in, det ser vi som ett kul avslut på en händelserik helg!

Matchkläder får tjejerna med sig hem på lördagen, så kom redo!

F-15 kommer vi dela upp i två lag, F-14 kör ett lag.

- F15: samling 08:30, matchstart 09:00, matchspel 3x20 minuter
  - F14: samling 10:00, matchstart 10:30, matchspel 3x20 minuter
-

## Bra att veta

- Se packningslista som ni finner på schemat, (kläder efter väder)
- Parfymfritt gäller pga av känslighet med undantag för deo.
- Vi skippar smink & styling – det kommer det ändå inte finnas tid till 😊

## Mobiler:

Vi samlar in dem under helgen för att få närvaro i gruppen. Självklart går det alltid att ringa hem vid behov. Vill ni som föräldrar komma i kontakt med ert barn går det fint att kontakta någon av oss ledare på plats.

## Fredagsmys:

Var och en tar med eget snacks och dryck till fredagsmyset (inga nötter)

 Mellanmål kommer det finnas gott om under lördagen.

---

## Trygghet

Vi är många ledare på plats hela tiden och finns tillgängliga på telefon.

Eftersom vi också har kunniga sjukvårdare i vår ledargrupp finns dessa till hands om något skulle hända (vilket vi såklart hoppas att det inte gör).

Vi känner oss i trygga händerna på Anne Nordqvist & Robin Gräsman.

Anne & Robin kommer också gå igenom lite trygghetsregler med tjejerna på fredagskvällen, t.ex var samlingsplatsen finns på Bäckalyckan och att de två finns till hands under helgen.

Om någon får hemlängtan under fredagskväll/natt hör vi av oss – och då är det bra att ni finns tillgängliga.

---

Det här kommer bli en superrolig helg fylld av fotboll, skratt och gemenskap 🏆💙

Vi ser verkligen fram emot att göra detta tillsammans med tjejerna!

// **Ledarna i F-14 & F-15**