



FÖRENINGSLÄGER 16-18 AUG

Välkomna till föreningslägret i Lindesberg 16-18 augusti! Vi blir 15 tjejer och fyra ledare från F10/11.

LOKALER

Föreningen har bokat Lindesberg Arena och Lindbackahallen där alla hall-pass genomförs. Övriga aktiviteter på dagarna sker i och utanför Lindesberg arena.

MAT

Samtliga måltider intas i matsalen på Lindeskolan, Lindesberg gymnasium. Listor med matallergi eller specialkost är inlämnade sedan tidigare.

BOENDE

I klassrum på Lindeskolan, Lindesberg gymnasium

PACKLISTA

Träningskläder för fyra träningspass

Uteskor (för löpning/promenad) och inneskor

Vattenflaska

Kläder för aktiviteter utomhus

Regnjacka, överdragskläder att ha vid promenad till hallen

Ryggsäck att bära skor, ombyte mm till/från hallen

Luftmadrass (Obs: max en meter bred)+ Pump

Lakan/sovsäck, kudde

Ev öronproppar

Tofflor

Handduk, badlakan, tvål, schampo/balsam, tandborste, tandkräm, ev övriga toaletsaker

Ev fickpengar (dock ingår alla måltider)

Lämna gärna smycken hemma så slipper de komma bort.

KONTAKT

Vid information/frågor under lägret kommer vi använda Supertextgruppen i första hand. Under

helgen når ni även ledarna på telefon: Lina 070-154 14 10, Jonas 073-965 32 30, Jenny 070-230 50 01

Kent 072-221 25 75

PRELIMINÄRT PROGRAM

Fredag	
14:00	Samling vid Idrottshuset Enköping
14:15	Avresa från Idrottshuset
16:00 ca	Ankomst Lindesberg
17:00-18:30	Träningspass 1 i Lindesberg Arena 1
19:00	Middag
Från 20:00	Kvällsfika i Lindesberg arena

Lördag	
07:30	Fys
08:00	Frukost
09:00-10:30	Teori (konferensrum)
11:00	Lunch
12:30-14:00	Träningspass 2 i Lindesberg arena 2
14:00-17:00	Mellanmål/Fria aktiviteter
17:00	Promenad till Lindbackahallen
17:30-19:00	Träningspass 3 i Lindbacka hall 1
19:30	Middag
20:00-22:00	Gemensam aktivitet/kvällsfika
20:30	Föreningsfoto

Söndag	
07:30	Frukost
08:30-10:00	Träningspass 4 Lindesberg arena 1
10:00-11:30	Dusch, packa och ställa iordning klassrum
11:30	Lunch
12:30-13:30	Teori (konferensrum)
14:00	Hemfärd med buss
15:50 ca	Ankomst Idrottshuset Enköping

Meny för helgen

Fredag middag: Kebabgryta med ris/bulgur

Lördag lunch: Pasta med skinksås

Lördag middag: Köttbullar med sås och kokt potatis

Söndag lunch: Korv Stroganoff och ris