

Miniläger med Alets IK F07/08

Fredag och lördag 16-17 oktober kommer vi att arrangera ett litet läger. Förutom att ha kul ihop, både med och utan boll vid fötterna, ger det erfarenheter av "lägerliv" inför tilltänkta cuper nästa säsong.

Program

DAG	TID	AKTIVITET
Fredag 16/10	16.00-	Samling omklädningsrum Alehallen. Ombyte och samkväm
	16.15-17.45	Träning Alehallen
	17.45-18.10	Dusch och ombyte. (Lämna träningskläder och handduk i låst materialrum i låst omklädningsrum)
	18.20	Incheckning Aspero idrottsgymnasium
	18.30	Kvällsmat - thaibuffé
	19.15	"Fånarna på Fortet". Lösa uppdrag i olika celler. Sker i två olika omgångar där vi mixar deltagarna mellan varje
	21.00	Bio med popcorn och snacks i egna skålar. (Inget eget godis medtas)
	23.00	Läggdags. Tjejerna sover utspridda i ett par tre salar och vi tränare har egna kryp in
Lördag 17/10	08.10	Väckning och rensa sviterna. Sovartiklar läggs på anvisad plats för smidig utcheckning
	08.30	Frukost som följs av toa och tänder
	09.10	Utcheckning logement.
	09.20	Ombyte Alehallen
	09.30-11	Träning Alehallen
	11.00	Slut för miniläger. Tjejerna hämtas eller tar sig hem för egen maskin

Vad vi tränare kan behöva föräldrars hjälp med

Skriv i kallelsen om ni kan och vill bidra, likaså specialkost eller allergier!

- Skjuts från Alehallen fredag kl 18.00 till Aspero
- Hålla i aktivitet i en "cell", antingen komma på egna uppdrag eller att utföra de andra skapar
- Skjuts från Aspero till Alehallen lördag kl. 9.00 (med plats för sovsäckar och liggunderlag)
- Så träffsäkert besked som möjligt om medverkan eller inte önskas senast onsdag 15/10

Övrig info

Aspero idrottsgymnasium ligger på andra våningen Maxi Högskolan. Vi kommer att använda några utvalda hygienutrymmen som kommer att vara desinficerade innan ankomst. Det finns handsprit i lokalerna. Förhållning till symptom enligt etablerade förhållningssätt. Det kan finnas några enkla bäddar att låna på plats. Entrén till skolan är låst. Alla utgifter bekostas med medel från lagkassan.

Det här blir kul!

Packlista

Liggunderlag el. motsv. som bädd (finns möjlighet att nyttja från Aspero om hushållet saknar)

Sovsäck (el. motsvarande)

Kudde

Gosedjur

Hygienartiklar

Träningskläder (inomhus) och duschartiklar

Ombyten