

Gammelstad Basket Arvidsjaur läget 2013

- **Samling 06.45 vid sporthallen på lördag morgon, bussen går kl. 07.00.**
- **Avresa från Arvidsjaur söndag kl. 15.30. Beräknad hemkomst kl. 17.30.**

Hej på er!

I år blir det rekordmånga deltagare på plats i Arvidsjaur; 133 st inkl. ledare! Detta är så klart jättekul! Det blir dock en utmaning för oss i matlaget men det ska nog fungera om vi alla hjälps åt lite. Vi kommer dela ut mattider till respektive lag och vi vill att ni försöker respektera dessa tider så det flyter på så bra som möjligt vid serveringen.

- Följande mat serveras: lördag lunch och middag och kvällsfika, söndag frukost och lunch.

• Mellanmål eller pengar till mellanmål bör spelarna själv ha med sig. Ett tips är att äta lite mellanmål på bussen eftersom flera lag ska träna ett pass innan lunch.

• Ni är indelade i ett antal stugor; 4-bädds och 6-bädds där det finns vanliga sängar/våningssängar med täcken och kuddar. Det finns toalett med dusch i varje stuga men även duschmöjligheter i omklädningsrummen i själva huvudbyggnaden på Camp Gielas. Lakan och handdukar ingår INTE, därmed måste detta tas med av varje spelare. Kylskåp finns i varje stuga där mellanmål och annat kan förvaras.

- Stugorna städas av de som bor i respektive stuga innan utcheckning på söndagen.

• Varje lag kommer att få 3 st basket träningspass under helgen. Sedan finns möjlighet att träna i gym samt fina stigar att ta en löpartur på.

• Vid avfärden till Arvidsjaur tilldelas ni de stugor ert lag ska ha, och ni kan då under bussresan dela in era spelare i de olika stugorna så allt är klart när ni kommer upp till Gielas där ni hämtar ut rätt stugnycklar i receptionen.

Damlaget tider

Lördag

Kl. 6,45 samling sporthallen, avresan kl. 7,00

Kl. 9,00 ankomst till Camp Gielas, Arvidsjaur

Kl. 13,15 träning – Damlaget (Camp Gielas hallen)

Kl. 12,20 Lunch – Damlaget

Kl. 1715 middag – Damlaget

Kl. 18,30 träning – Damlaget (Camp Gielas hallen)

Kl. 20-22 Klubbaktivitet

Söndag

Kl. 9,00 frukost – Damlaget

Kl. 12,15 träning – Damlaget (Camp Gielas hallen)

Eventuellt match mot P99

Kl. 13,30 lunch - Damlaget

Städning av stugor efter lunch

Kl. 15,30 avresan till Luleå