

# Program Rimbolägret 2022, 29-31 juli



## Fredag 29/7

- 09.00 Samling vid GUSK-lokalen, parkeringen innan (Groaplan).
- 09.15 Avresa till Rimbo
- 10.00 Ankomst och inkvartering
- 12.00 Lunch
- 13.00 Information, gruppindelning och fördelning av omklädningsrum där vi har ALLA träningskläder under helgen (dvs. inga träningskläder i sovsalarna)
- 13.30-15.30 Träning
- 17.00 Middag
- 18.15-20.15 Träning
- 21.00 kvällsfika, 22.00 Alla inom området, läggdags!

## Lördag 30/7

- 08.00 Frukost
- 09.30-11.00 Träning
- 12.00 Lunch
- 13.00 Bad och/eller fria aktiviteter
- 15.00 Mellis
- 16.00-18.15 "Rimbocupen"
- 19.00 Grillparty
- 22.00 Alla inom området, läggdags!



## Söndag 31/7

- 08.00 Frukost
- 09.15 Fotografering
- 09.30 ev. Straffsparksturnering eller träning med egna laget.
- 12.00 Lunch + packning och städning
- 14.30 Avresa från Rimbo
- 15.30 Ankomst till GUSK-lokalen, Groaplan.

Träningsanläggningen Arkadien



# Utrustning och några saker att tänka på:

## Utrustning:

- Fotbollsskor, benskydd, shorts, overall, minst 3 par fotbollsstrumpor, 4-6 st t-shirts, vattenflaska (packa träningskläder i egen väska, kommer förvaras i omklädningsrummet)
- Sängkläder (lakan och örngott)  
**Säng, täcke och kudde finns till alla så luftmadrass/sovsäck behövs ej.**
- Hygienartiklar, ev mediciner
- Duschhandduk och badhandduk
- Badtofflor eller "luftiga" bekväma skor att använda mellan fotbollspassen
- Vanliga gympaskor
- Badkläder, solcreme
- Vanliga kläder och underkläder, strumpor
- Böcker, tidningar, spel, kortlek mm
- Skavsårplåster!!!
- Regnkläder
- Pengar om man vill kunna handla i affären

## Tänk på:

- att även om corona inte är lika påtagligt vill vi inte heller i år att folk ska bli sjuka på lägret, så vid sjukdomsymptom kommer föräldrarna att kontaktas för hämtning.
- att helst inte ta med dyra värdesaker. Det är fler än vi GUSK-are som befinner oss på anläggningen och det blir ofta lite stökigt och rörigt på rummen under lägret och det är lätt att tappa bort prylar. I år kommer det vara ganska fullt på anläggningen pga att de även hyr ut till en utländsk klubb som ska köra O-ringen i orientering.
- att komma i tid till våra samlingar på lägret! Programmet bygger på att de olika aktiviteterna kommer igång på utsatt tid. Gör vi det blir det mer tid till vila och fritid efteråt, och **att särskilt respektera tiderna för måltiderna!**
- att låta fötterna vila och lufta mellan träningspassen. Smörj dem gärna med mjukgörande salva. Erfarenheten från tidigare läger visar att det absolut vanligaste problemet på lägret är skavsår. Spela därför gärna lite fotboll i fotbollsskorna veckan innan lägret om du inte använt dem på länge, så att fötterna vänjer sig igen.
- att ta av skorna vid ingången till alla hus!
- att det kommer finnas möjlighet att handla godis/snacks i en affär ca 10 min bort. De yngre lagen kommer att få möjlighet gå dit tillsammans med ledare. Ni föräldrar bestämmer själva hur mycket era barn får handla för i affären. Vi ledare kan ej kontrollera det.



Bild från Rimbolägret 2021