



## Checklista samt information inför träningsläger "Camp Skagen 2010"

**Samtliga killar och ledare ska resa enhetligt klädda i rött och vitt, vi representerar föreningen och ska sköta oss hela resan.**

**Lasses bil: Edvin, Theo, Georg, Hjalle**

**Rickards bil: Hampus, Max, Albin, Lukas**

**Bengts bil: Edvard, Simon, Jocke**

**Leifs bil: Niklas, Philip, Martin**

<b>Torsdag</b>	
07:20	Hämtar ledarbilarna upp killarna
07:35	Färja till Lilla Varholmen
09:00	Avgår Stena Line
12:15	Ankomst Fredrikshamn
15:00 -16:30	Träning
18:00	Middag
19:00	Kvällsaktiviteter
23:00	Släckning och tyst på rummet
<b>Fredag</b>	
07:00	Väckning
07:30	Frukost
09:00 -10:30	Träning
12:00	Lunch
15:00 – 16:30	Träning
18:00	Middag
19:00	Kvällsaktiviteter
23.00	Släckning och tyst på rummet
<b>Lördag</b>	
08:00	Väckning
08:30	Frukost
10:30 – 12:00	Träning
12:30	Lunch
16:30 – 18:00	Match
19:00	Middag
19:30	Teori och analys av dagens matcher
20:00	Kvällsaktiviteter
23:00	Släckning och tyst på rummet
<b>Söndag</b>	
07:00	Väckning
07:30	Frukost
09:00 – 10:30	Träning
12:45	Avresa mot Fredrikshamn
14:00	Avresa Fredrikshamn
17:15	Ankomst Göteborg

## Checklista på saker att ha med sig till träningslägret

- ✓ Fotbollsskor Gräs
- ✓ Vattenflaska (bollar tar ledarna med)
- ✓ Gummiskor inomhus, joggingskor
- ✓ Flera uppsättningar träningskläder
- ✓ Komplet matchställ
- ✓ Toalettartiklar (tandborste, schampo, frisyrgelé...)
- ✓ Handdukar
- ✓ Badkläder
- ✓ Skovårdsartiklar (viktigt att lära sig sköta sina skor efter varje träning, gäller framförallt de som har skinnskor)
- ✓ Ta gärna med något trevligt spel, böcker
- ✓ Ev. mediciner
- ✓ Fickpengar som ska räcka till exempelvis
  - Lunch på Stena Line torsdag
  - Lunch, middag på hemresan
  - Ev. inköp i kiosk
  - Inträde till någon aktivitet såsom bowling

Vi ledare kommer naturligtvis att ha med extrapengar och kan lägga ut ifall något saknas. Vi kommer även att ta med frukt och kexchoklad att ha som mellanmål på torsdag innan eftermiddagsträningen då det dröjer en stund till middagen.

Är det någon spelare som har någon form av allergi behöver vi få reda på detta så snart som möjligt.

Sänglinne ingår i priset och behöver inte tas med (lakan, kudde och täcken får vi på plats).

Logi sker på Skagen idrottscenter i våningssängar med dusch/WC i korridoren. Centret ligger 900 meter från planerna där vi tränar. På idrottcentret har vi tillgång till idrottshall samt en 25-meters simhall.

Fungerar den utlovade trådlösa internetuppkopplingen så kommer vi att blogga lite lätt samt lägga upp bilder så ni kan följa vad vi håller på med. Finns en menyflik på hemsidan som heter "Skagen 2010" samt under bilder finns en mapp som heter just "Skagen 2010" där vi kommer att lägga bilderna.

Mobilnummer till ledare vid behov:

Lars Alexandersson, 0734-350003

Rickard Sjöström, 0709-790078

Bengt Alexandersson 0708-634330