**Träningsläger Lillpite IBFF F-08/09  10-11/8-2019**

**Lördag**

* Kl. 09.00 Samling i Lillpite
* Kl. 10.00 Träningspass
* Kl. 12.00 Lunch (Hamburgare med bröd)
* Ev. bad
* Kl. 15.00 Mellanmål (Drickyoghurt och banan)
* Kl. 16.00 Träningspass
* Kl. 18.00 Middag (Tacos)
* Hemliga aktiviteter

**Söndag**

* Kl. 10.00 Lättare träningspass med gemensamt ombyte samt dusch innan avslutning. (Ev. smörgås samt mjölk fr. överbliven frukost)
* Kl. 12.00 Upphämtning av barn samt gemensam städning innan hemfärd.

**Packlista:**

* Kudde
* Sovsäck
* Luftmadrass/liggunderlag samt lakan att ha under luftmadrass
* Träningskläder inkl. duschartiklar
* Tennisskor
* Badkläder
* Hygienartiklar
* Gällande mobiltelefon så hade vi tänkt att dessa stannar hemma. Ledarna har telefoner om någon vill ringa. (Linda 070-6779719, Conny 070-6260977, Claes 073-0212549)
* Flickorna får ha med sig 1 st dricka på 50 cl och godis/snacks för 40.- (Ej popcorn).
* Vid ev. frågor är det bara att ringa någon av ledarna.

Vi kommer att ta ut en avgift på 100.-/barn. Detta swishas till Anette Sundberg på 070-6188996, märk med barnets namn.