



CHECKLISTA TRÄNINGSLÄGER IFK BJÖRKÖ P-15

INFORMATION TRÄNINGSLÄGER HELGEN 5-6 APRIL

Petvå i Hässleholm (ca 22 mil från Göteborg) <http://www.petva.se/>

KLOCKAN	SCHEMA	ANSVAR
LÖR		
5:45	Samling vid IFK Björkö's klubbhus vid Björkövallen, ombytta till träningskläder.	
6:00	Färjan avgår från Björkö	
9:00	Träningspass 1 i Hässleholm (9:00 – 10:30) Ignaberga	
11:00	Dusch och ombyte	
11:30	Lunch på restaurang Petvå	
12:15	Vila, klädvård och skovård mellan 12:15 – 13:00	
13:00	Samling inför träning	
13:30	Träningspass 2 i Hässleholm (13:30 – 15:00) Ignaberga	
15:30	Dusch, ombyte, klädvård och skovård	
16:00	Tipslördag och analys av matchen samt teori om spelsystem m.m.	
18:00	Middag på restaurang Petvå	
19:00	5-kampsaktiviteter och tävlingar	
22:00	Kvällsförberedelser på logementen	
23:00	Släckning och tyst på rummen (vi skall upp tidigt nästa dag och har träningsmatch)	
SÖN		
6:30	Väckning	
7:00	Frukost på restaurang Petvå	
8:30	Samling inför träning	
9:00	Träningspass 3 i Hässleholm (9:00 – 10:30) Ignaberga	
11:00	Lunch på restaurang Petvå	
11:45	Vila, klädvård och skovård mellan 11:45 – 12:30	
12:30	Samling inför match	
13:30	Träningsmatch mot IFK Hässleholm på Ignaberga	
15:00	Dusch, ombyte och packning	
15:30	Avresa mot Göteborg och Björkö	
17:00	Rast på vägen och vi stannar någonstans och äter lite mat	
19:30	Vi är väl hemma någon gång mellan 19:00 och 20:00 troligtvis	

PLACERING I BILAR ENLIGT NEDANSTÄENDE

BIL 1	BIL 2	BIL 3	BIL 4	BIL 5
Hans Forseström	Gunnar Mattsson	Lasse Liljeblad	Christer Henricsson	Mariana Wiseman
Lasse-Gunnar C	Daniel B	Robin A	Emil H	Marcus W
Johan F	Nils A	Gustav E	Johan Å	Alex Hjerpe
Erik A	Emil M	Alex Järvi	Julius L	Jimmie J
William A	Tobias L		Andreas F	Alex Polhammar
	Jesper F			Sebastian S
	Alex Hallberg			

RUMSSCHEMA ENLIGT NEDANSTÄENDE

Logement 1	Logement 2	Logement 3	Logement 4
Hans F	Nils Andrén (rumschef)	Gustav Engström (rumschef)	Erik Alexandersson (rumschef)
Lasse-Gunnar	Alexander Hallberg (vice)	Daniel Borgström (vice)	Emil Henricsson (vice)
Lasse L	Emil Mattsson	Robin Andersson	William Alexandersson
Gunnar M	Julius Lindblom	Alexander Järvi	Johan Forseström
Christer H	Johan Åstrand	Jimmie Jörevik	Jesper Fredlund
	Alex Polhammar	Marcus Wiseman	Sebastian Svensson
	Tobias Lundman	Alexander Hjerpe	Andreas Forsmark

Rumschefen med hjälp av vice rumschef har ansvaret att alla skall trivas på rummet och att alla kommer i tid till samlingar och måltider.



CHECKLISTA TRÄNINGSLÄGER IFK BJÖRKÖ P-15

Checklista på saker att ta med sig till träningslägret

- VI SKALL VARA OMBYTTA TILL TRÄNINGSKLÄDER NÄR VI ÅKER (OVERALL ÖVER) Detta eftersom vi startar första träningspasset direkt när vi kommer ner klockan 9:00
Packa ner skor så att dessa är lätt åtkomliga i väskan (ytterfacket)
- Fotbollsskor Gräs
- Fotbollsskor Grus
- Gummiskor Inomhus
- Träningskläder såsom (dubbelt av allt)
Kortbyxor, strumpor, långkalsonger, tröjor, mössa, vantar
Björkötröjorna (för dom som har dessa) och/eller Björköoverallen
- MATCHSTÄLLET KOMPLETT SKALL OCKSÅ MED
- Toalettartiklar (tandborste, schampo m.m.)
- Handdukar dusch 2st
- Lakan + örngott samt kuddöverdrag
- Skovårdsartiklar (skofett och skoborste)
Viktig att lära sig sköta sina skor efter varje träning, gäller framför allt de som har skinnskor.
- Fickpengar som skall kunna räcka till exempelvis (någonstans mellan 100 – 200 kr kan väl vara bra)
 1. Handla i kiosk på lördag eftermiddag + kväll
 2. Litet kvällsmål på lördag kväll, macka eller dylikt
 3. Middagsmat på söndag på hemvägen, hamburgare eller likvärdigt
- ALLA SKALL VARA KLÄDDA I GRÖNT SÅ ENHETLIG KLÄDSEL SOM MÖJLIGT ENDAST FÄRGERNA GRÖNT, VITT OCH SVART FÅR FÖREKOMMA (gäller även på fritiden)
- STRUMPOR = Gröna och Vita
- KORTBYXOR = Vita (reserv Gröna)
- TRÖJOR = Gröna (reserv Vita)
- KNICKERS = svarta
- Ta gärna med någon egen privat sak, typ kortlek, yatzy eller annat enklare spel (bara det inte tar för stor plats)