

Hej alla!

Här kommer lite info. och några bra-att-tänka-på inför söndagen... Den blir tuff så alla behöver preppa med vettig frukost. Det tar ett tag innan första träningspasset så det går att "kompletteringsäta" i bilen på väg dit.

Hålltider:

00:ornas läger börjar runt 09.00 med teori och slutar 14.00.

Match i Örebro 15.30.

Matchen slut strax före 17 och vi bör vara hemma mellan 18.30-19.00.

Samling för 00:or:

F00 börjar dagen med Västmanlandsläger #2. Samling på IKEA-parkering 08.25. Från Köping till Örebro finns det skjuts och då även hem från Örebro.

99:or och 01:a:

Moa M och Fanny åker med Ilkka från V-ås via Köping.

Jazze åker egen bil, kan åka direkt till Örebro om ni vill.

Elle kommer direkt till Örebro

Emelie Lindroth har varit risig men behövs i morgon om du är bättre. Hör av dig/er Micke!

Lungetys IP, Örebro, Google Maps:

<https://www.google.com/maps/place/59%C2%B014'55.9%22N+15%C2%B011'17.2%22E/@59.24886,15.18812,15z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x0:0x0>

Kläder på läger/match:

- Vi använder röda matchtröjan på lägret
- Match mot Adolfsberg, vi spelar i kortärmad blå matchtröja
- Långärmad blå matchtröja följer med
- Tag med rena shorts/strumpor till ombyte för matchen.
- Tag med duschgrejer/ombyte efter matchen

Mat & dryck för er som är borta hela dagen:

- Medtag egen lunch
- Tag med extra energitillskott dvs, nötter, russin, kokos, torkad frukt, frukt etc.
- Vi måste även äta direkt efter zonlägret så minst "en macka och en frukt" vore bra.
- Tag med annat att dricka än bara vatten. Chokladdryck, Festis... (en kylväska är ett tips mao)
- Efter bortamatchen är det fritt fram för "Donken" eller annat.
- Bra att ha en slant med sig om man behöver köpa något att äta/dricka