

Hej på er!

Nu är det äntligen snart dags. Vi tränare ser mycket fram emot träningslägret och vi vet att tjejerna gör detsamma. Det här har dem kämpat för länge och vi hoppas och tror att detta blir ett härligt minne för livet och också ett bra tillfälle att utvecklas som fotbollsspelare.

Här kommer lite sammanställd och ytterligare information om träningslägret.

#### **Restider:**

- Avgång buss fredag 9 september kl. 23:55 vid Karlstads Busstation, Drottninggatan. Samling samma plats kl. 23:25.
- Direktflyg Stockholm Arlanda - Barcelona, med Norwegian t/r.
- Utresa lördag 10 september: 07:05 – 10:45
- Flyg hem onsdag 14 september: 14:35 – 18:10
- Buss hem till Karlstad, avgång kl. 20.50 och ankomst 01.05 (15 september)

Busstransfer flygplats - hotell – flygplats ingår i reseavgiften.

#### **Hotellet och mat**

Lloret De Mar är en kuststad och populär semesterort cirka 7 mil norr om Barcelona. Vi bor centralt på Hotel Maria Del Mar.

Boende i trippelrum. Tjejerna har själva kommit överens om rumsfördelningen.

Vi äter frukost, lunch och middag på hotellet (buffétrestaurang). Första måltid är middag på lördag, sista måltid frukost på onsdag. Flaskvatten till träningarna ingår.

#### **Packning**

Alla deltagare kan checka in bagage och ta med handbagage på flyget. I packningen ska följande ingå:

- Solkräm
- Nationellt ID eller Pass
- Munskydd (enligt Sweden Abroad behövs fortfarande munskydd i kollektivtrafik, vilket kan innebära att vi behöver använda det vid transfer till hotellet)
- Skavsårspåsar
- Löparskor
- Fotbollsskor
- Träningskläder så att det räcker till 4 fotbollspass och 3 fyspass
- Badkläder
- Handduk
- Ryggsäck (vi bor en liten bit från träningsanläggningen och från stranden, alla kommer att behöva bära med sig sina saker).

Alla spelare kommer att få med sig en boll på torsdagens träning. Denna ska tömmas på luft och packas ned i incheckat bagage.

#### **Lagkläder**

Vi åker som ett lag och synas vill vi också. Därför använder vi våra lagoveraller som resekläder.

## **Fickpengar**

Frukost och lunch under lördagen ingår inte avgiften och inte heller lunch och middag/kvällsmat på onsdagen. Till dessa måltider behöver tjejerna egna pengar. Vi kommer att försöka äta gemensamt på någon snabbmatsrestaurang dessa tillfällen.

Utöver detta så behövs fickpengar till vatten/dryck och mellanmål och liknande under dagarna och kvällarna.

Sista kvällen kommer vi efter middag på hotellet att gå ut på stan gemensamt och besöka en glassbar eller liknande på egen bekostnad.

Om ni inte växlar in pengar, kontrollera att tjejernas bankkort är öppna för transaktioner utomlands.

## **Upplägg träningsläger**

Vi genomför fyra fotbollspass på konstgräs på en anläggning i närheten av hotellet. Alla fotbollsträningar sker förmiddag utom lördagsträningen som sker eftermiddagstid. Utöver de fyra fotbollspassen kommer vi att köra eftermiddagspass söndag, måndag och tisdag och då med fokus på fys och lite roliga utmaningar.

Det kommer att finnas gott om tid för sol och bad på stranden eller i hotellets poolområde, men vi är på ett träningsläger och alla träningstillfällen är obligatoriska. Även eventuellt skadade spelare deltar på träningarna, anpassat och efter förmåga.

## **Regler**

Tillsammans med tjejerna har vi tränare pratat igenom och gjort upp regler som gäller under träningslägret. Vi tränare har förklarat att reglerna måste respekteras för att vi ska kunna ta det ansvar som det innebär att genomföra ett träningsläger utomlands. Vi har verkligen ingen anledning att tro att någon spelare kommer att missköta sig under lägret. Men vi har berättat för tjejerna att vi tränare, om någon skulle missköta sig allvarligt, kan skicka hem den spelaren och att det då sker på föräldrarnas bekostnad.

Följande regler gäller:

- Alla deltar i våra träningar och aktiviteter
- Under träningsfri dagtid meddelar spelarna till någon av oss tränare innan och om de lämnar hotellområdet.
- Efter middagen följer alltid någon av oss tränare med tjejerna om de vill gå ut på stan en stund.
- För att kunna genomföra ett bra träningsläger så är alla tillbaka på hotellet senast kl. 23.

## **Kontakt**

Vi kommer uppdatera messengertråden med vad som händer under lägret. Om ni vill komma i kontakt med någon av oss tränare under lägret kan ni förstås ringa:

Dan: 070-601 59 54

Eva: 070-400 35 37

Fredrik: 070-996 97 97

Mikael: 070-614 63 10