

Träningschema Åland 29-31 augusti

Fredag samling 12.00 Jakobsbergs ishall parkering

12.30 avfärd

13.45 incheck Kappelskär

14.45 avfärd mot Åland

Frivilligt Käk café eller buffé (Egen beskostnad)

18.00 framme (Finsk tid)

20-22 korvgrillning å musik quiz

Lördag

7.30 frukost

9-10 Järfälla hall- Bele taktiksnack

10-11 gemensamt

11-12 bele hall - Järfälla taktiksnack

Lunch 13

Vila eller fritt 14-15

15-16 brännboll

16-17 - 5-kamp /teambuilding

17. Middag

19-20.30 träning varsin plan

Söndag

Frukost 8.00

10-11 fys ute

11-12 hall teknik varsin plan

13.00 lunch

14.00 samling inför träningsmatch

15-17 match 1 plan

17.30 incheck jenny

18.30 avfärd Åland

19.30 Kappelskär

20.45 hemma jakan kansli

Packlista:

Matpengar till båten
Träningskläder Inne/Ute
Matchställ
Handukar
Ev. mediciner
Bekväma ombyten för lek och brännboll

Meddela specialkost till Jenny lägerledaren senast onsdag!

Med vänlig hälsning Jenny Angleby 0706564714

jennyangleby@hotmail.com