**Träningsläger F04/05**

**Öxabäck 23/5-24/5**

***På lördag är det så dags att vässa formen och framförallt lagandan uppe på vackra Hagavallen i Öxabäck. Vi samlas på Gästhuset 08.00. Här behöver vi hjälp med skjuts upp till Öxabäck. Sedan följer ett späckat schema med träning och lek tillsammans. Vi avslutar runt 12.00 och då behöver vi också hjälp med skjuts hem. Nedan hittar ni ett ungefärligt tidsschema för helgen.***

**Lördag**

08.00 Samling parkeringen Gästhuset

*Vi åker till Öxabäcks bygdegård för inkvartering.*

09.30-11.00 Träning

12.00 Lunch

14.00-15.30 Träning

15.30-18.00 Bastu/Badtunna med mellanmål

18.00 Lagtävling

19.00 Middag

**Söndag**

08.00 Frukost

10.00-11.30 Träning

12.00 Lägret avslutas

*Alla tider är ungefärliga. Endast samlingen, måltiderna och avslutningen är fasta tider.*

**Detta behöver jag ha med mig**

Nedan finns en lista på vad vi behöver ha med oss till träningslägret på lördag. Ingen behöver tänka på mat. Detta kommer våra fantastiska föräldrar hjälpa oss med. Det blir alltså precis som hemma då.

* Liggunderlag, sovsäck och kudde. Vi ligger på golvet i bygdegården. Vi som gillar att ligga hårt tar ett liggunderlag. Vi som vill ligga lite mjukare tar kanske en luftmadrass. Allt går lika bra. Vi skall bara vara medvetna om att det inte finns sängar.
* Träningskläder Tänk på att vi tränar tre fotbollspass och att det behövs kläder som räcker för detta. Vid bra väder kan vi träna flera gånger i samma kläder. Regnar det behöver vi kunna byta till torra kläder. Vi behöver också tänka på att det kan vara kallt. Ta med träningskläder så att vi inte fryser. Släng i underställ i väskan om det skulle bli snöstorm.
* Löparskor eller liknande. ( Ett par bra skor att kunna gå i behövs).
* Badkläder. Vi kommer att ha tillgång till badtunna vid planen så badkläder behövs. Vid riktigt bra väder kanske vi även vågar ta ett dopp i den närliggande sjön.
* Regnkläder.
* Vid lagtävlingen som hålls på lördag kvällen kan det vara bra att ha oömma kläder. Vi kommer att vara ute i naturen och hitta på saker.
* Ett riktigt bra humör! Detta är kanske det viktigaste som vi skall ta med oss. Det kommer att göra att vi får ett riktigt kul och bra träningsläger.