**Träningsläger i Hjörring**

Här kommer information om lägret i Hjörring, Danmark 14:e–16:e april.

**Resan till och från Danmark**

* Samling 8.00 i hamnarna (Stena Line) i Göteborg (till Fredrikshamn, Danmark).
* En av tränarna kör en bil med 4 passagerare övriga reser som fotpassagerare.
* Biljetter delas ut på plats av Monica. Individuell incheckning där biljett och ID-handling visas.
* Bagage: ingen viktgräns men ombord på båten får man enbart ha handbagage, resten checkas in innan man går ombord (får egen container för lagets gemensamma bagage).

**Mat på båten**

* Frukostbuffé ingår på resan till Danmark + reserverade sittplatser
* Spelarna köper egen mat på vägen hem

**Boende i Hjörring**

* Lakan ingår i priset för övernattning men inte handdukar
* Helpension från middag ankomstdagen t.o.m. frukost avresedagen, måltidsdryck (saft/vatten)
* Kan vara bra med powerbar eller liknande innan första träningen på fredag.
* 4-bäddsrum med WC/dusch
* Rumsindelning fås på plats

**Packlista**

Tänk på att ha kläder efter väder, både för träning och fritid.

* Pass/ID-handling!
* Necessär
* Handduk
* Badkläder
* Träningskläder för 4 pass
* Knäskydd etc.
* Myskläder
* Vanliga kläder
* Kortlek mm
* Powerbars/Godis/Snacks
* Betalkort/pengar

**Tidsschema**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fredag (14/4)** | **Tider** |
| Samling vid Danmarks-terminalen | 08:00 |
| Incheckning (ca-tid) | 08:20 |
| Avgång färja | 09:10 |
| Frukost/lunch på färjan | Omgående |
| Ankomst Fredrikshamn | 12:40 |
| Ankomst till anläggning | 13:30 |
| Träning med gästtränare | 15:30 |
| Middag  | 18:00 |
| Häng och utforska omgivning | 19:00 |
|  |  |
| **Lördag (15/4)** | **Tider** |
| Frukost | 08:00 |
| Träning | 09:30 |
| Lunch | 12:00 |
| Aktivitet & häng | 13:00 |
| Träning | 15:30 |
| Middag  | 18:00 |
| Aktivitet & häng | 19:00 |
|  |  |
| **Söndag (16/4)** | **Tider** |
| Frukost | 08:00 |
| Träning | 09:30 |
| Avresa med buss | Återkommer |
| Avgång färja | 13:50 |
| Lunch på båten | Omgående |
| Ankomst på färjeterminalen | 17:20 |