



# LINDOME IBK

## Hej och välkomna på camp

Varmt välkomna skall ni vara till Lindome IBK Höstlovscamp 2021. Här följer lite information om hur veckan kommer bli för er som är anmäld till camp!

## Nödtelefon

Det går att nå ansvarig vuxen i hallen på telefon 0739-721510 under veckan. Telefonnummer är inte tänkt som någon allmän frågetelefon utan om det är något akut som måste hanteras.

Icke akuta-ärenden kan mailas till [camp@lindomeibk.se](mailto:camp@lindomeibk.se).

## Frånvaro

Frånvaro meddelas via mail till [camp@lindomeibk.se](mailto:camp@lindomeibk.se). Närvaro tas på första träningspasset.

## Att ha med sig

Följande behöver du ha med dig; se gärna till att det är namnat om det kommer bort.

- Träningskläder
  - Shorts, tröja, strumpor, skor, utomhusskor, överdragskläder
  - Målvaktsuniform om du är målvakt
- Klubba
- Glasögon

Observera att vi inte ansvarar för värdesaker under campen!

## Gruppindelning

Ni campare kommer delas in i tre grupper:

Varje grupp kommer få två ungdomsledare som följer gruppen hela veckan! Grupperna kommer träffa sina ledare på samlingen på måndag!

- **PF08-09** – Pojkar och flickor födda 2008-2009
- **P10-12** – Pojkar födda 2010-2012
- **F10-12** – Flickor födda 2010-2012

## Schema

Nedanstående scheman kommer gälla för respektive grupp. Schemat kan komma att ändras om behov uppstår men kommer finnas tillgängligt för alla att se i Almåshallen.

Hallen öppnar kl. 08.00 och stänger klockan 15.30. Aktiviteter pågår från kl. 9-15.

Frukost	Frukost serveras i Lollipop mellan <b>08.00 och 08.30</b> – bord finns i Lollipop och utanför A-hallen – din ledare visar sig!
Mellanmål	Frukt och ev. något extra!
Lunch	Lunch serveras i Lollipop – bord finns i Lollipop och utanför A-hallen – din ledare visar sig.
Samling	Sker i A-hallen varje morgon.
A-hall	Träningspass i A-hallen tillsammans med din ledare.
B-hall	Träningspass i B-hallen tillsammans med din ledare.
Fritt	Fri tid för återhämtning, lek, spel ochh Skillz där du kan träna på någon av Skillz-stationerna tillsammans med din ledare.

## PF08-09

		<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>8:00</b>	<b>8:30</b>	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt
<b>9:00</b>	<b>9:30</b>	Samling	Fritt	Fritt	Extra (09.00-09.45)	Samling
<b>9:30</b>	<b>10:00</b>	A-hall	Fritt	Fritt	Extra (09.00-09.45)	Cup
<b>10:00</b>	<b>10:30</b>	A-hall	Fritt	A-hall	Fritt	Cup
<b>10:30</b>	<b>11:00</b>	Fritt	A-hall	A-hall	B-hall	Cup
<b>11:00</b>	<b>11:30</b>	B-hall	A-hall	A-hall	B-hall	Cup
<b>11:30</b>	<b>12:00</b>	B-hall	A-hall	Fritt	B-hall	Lunch
<b>12:00</b>	<b>12:30</b>	B-hall	Fritt	Fritt	Fritt	Lunch
<b>12:30</b>	<b>13:00</b>	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
<b>13:00</b>	<b>13:30</b>	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Cup
<b>13:30</b>	<b>14:00</b>	Fritt	Fritt	A-hall	A-hall	Cup
<b>14:00</b>	<b>14:30</b>	A-hall	B-hall	A-hall	A-hall	Cup
<b>14:30</b>	<b>15:00</b>	A-hall	B-hall	A-hall	A-hall	Samling

## P10-12

		<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>8:00</b>	<b>8:30</b>	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt
<b>9:00</b>	<b>9:30</b>	Samling	A-hall	B-hall	Fritt	Samling
<b>9:30</b>	<b>10:00</b>	B-hall	A-hall	B-hall	Extra (09.50-10.35)	Cup
<b>10:00</b>	<b>10:30</b>	B-hall	A-hall	B-hall	Extra (09.50-10.35)	Cup
<b>10:30</b>	<b>11:00</b>	B-hall	Fritt	Fritt	Fritt	Cup
<b>11:00</b>	<b>11:30</b>	Fritt	B-hall	Fritt	A-hall	Cup
<b>11:30</b>	<b>12:00</b>	Lunch	B-hall	Lunch	A-hall	Lunch
<b>12:00</b>	<b>12:30</b>	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
<b>12:30</b>	<b>13:00</b>	A-hall	Lunch	A-hall	Lunch	Lunch
<b>13:00</b>	<b>13:30</b>	A-hall	B-hall	A-hall	B-hall	Cup
<b>13:30</b>	<b>14:00</b>	A-hall	B-hall	Fritt	B-hall	Cup
<b>14:00</b>	<b>14:30</b>	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt	Cup
<b>14:30</b>	<b>15:00</b>	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt	Samling

## F10-12

		<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>8:00</b>	<b>8:30</b>	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt	Fritt
<b>9:00</b>	<b>9:30</b>	Samling	B-hall	A-hall	A-hall	Samling
<b>9:30</b>	<b>10:00</b>	Fritt	B-hall	A-hall	A-hall	Cup
<b>10:00</b>	<b>10:30</b>	Fritt	B-hall	Fritt	Fritt	Cup
<b>10:30</b>	<b>11:00</b>	A-hall	Fritt	Fritt	Extra (10.40-11.25)	Cup
<b>11:00</b>	<b>11:30</b>	A-hall	Fritt	Fritt	Extra (10.40-11.25)	Cup
<b>11:30</b>	<b>12:00</b>	A-hall	Lunch	Fritt	Lunch	Lunch
<b>12:00</b>	<b>12:30</b>	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
<b>12:30</b>	<b>13:00</b>	Lunch	Fritt	Lunch	A-hall	Lunch
<b>13:00</b>	<b>13:30</b>	B-hall	A-hall	Fritt	A-hall	Cup
<b>13:30</b>	<b>14:00</b>	B-hall	A-hall	B-hall	Fritt	Cup
<b>14:00</b>	<b>14:30</b>	B-hall	A-hall	B-hall	B-hall	Cup
<b>14:30</b>	<b>15:00</b>	Fritt	Fritt	B-hall	B-hall	Samling



# LINDOME IBK

## Matsedel

Planerad matsedel – kan komma att ändras om något tar slut.

## Frukost

Smörgås, yoghurt/fil, flingor

## Mellanmål

Frukt och ev. något extra

## Lunch

<b>Måndag</b>	Spaghetti och köttfärssås
<b>Tisdag</b>	Pannkakor + förstärkt mellanmål
<b>Onsdag</b>	Makaroner och köttbullar
<b>Torsdag</b>	Hamburgare + förstärkt mellanmål
<b>Fredag</b>	Tacos