

Träningsläger Grundsund 2023



Vi närmar oss träningslägret så här kommer en del matnyttig info för de som ska delta. Syftet med lägret är att kickstarta träningen inför säsongen och att spelarna ska teambuilda och bli en tight grupp.

Totalt kommer vi att behöva ca 4-5 bilar utöver tränarbilarna. Beräknad körtid till Grundsund är cirka 1 timma och 40 minuter beroenden på trafik (konsultera Google Maps eller liknande).

Vi använder lagkassan för kostnader (övernattning, hallhyra, mat,etc) men för att spara på kassan tar vi en **deltagaravgift per barn på 400 kr som swishas till Helena Cronholm 0730-765932 senast onsdag den 23 augusti.**

Då vi planerar att besöka lite olika badplatser så behöver vi veta om det är någon som har simsvårigheter.

För att spelarna inte ska fastna med huvuden i mobilen så kommer vi att samla in dessa på plats. Såklart får de tillgång till dem om de behöver ringa och de kommer också få lite kontrollerad tid för att inte tappa sina dagar på snapchat etc.

Det är viktigt att alla följer ordningsregler som vi sätter upp och vi förbehåller oss rätten att ringa föräldrar för upphämtning om det skulle gå för långt.

Eventuella frågor tas enklast genom whatsapp chatten, meddela även eventuella allergier eller specialkost där.

Plats

Bottnahallen, Bottnavägen, Grundsund

<https://goo.gl/maps/xmzD14FFqi8pHRmx5>

Vi kommer att övernatta på golv i en lokal på övervåningen i anslutning till hallen.

Schema

Lördag 26 augusti

09.50 Samling

10.00 - 12.00 Innebandy pass 1

12.00 - 13.00 Lunch

13.00 - 14.30 Vandring strandpromenad

14.30 - 15.30 Fritt häng

15.30 - 18.00 Fyspass utomhus + bad

18.00 - 19.00 Middag

19.00 - 20.30 Innebandy pass 2

20.30 - 23.00 Kvällshäng och läggdags

Söndag 27 augusti

09.00 - 10.00 Frukost

10.00 - 12.00 Innebandy pass 3

12.00 - 13.00 Lunch

13.00 - 14.00 Utomhusaktivitet

14.00 Träningsläger slut

Tips på packning

- Sovsäck eller liknande
- Liggunderlag / luftmadrass
- Träningskläder
- Klubba, skor, glasögon
- Hemma och bortaställ
- Vattenflaska
- Utomhusskor till vandring och fys (typ gymmaskor)
- Toalettartiklar
- Handduk
- Badkläder
- Kläder efter väder inklusive ytterkläder
- Mobiltelefon och laddare
- Någon energibar eller motsvarande
- Gott humör och positiv anda 😊

Vi ses och hörs!

/Ledarna