



# Inbjudan till

## Träningsläger med P-01

8 – 10 augusti på Lundegårds camping norr om Köpingsvik

**Samling:** Kl 14:00 den 8 augusti vid receptionen på Lundegårds camping

**Utrustning:** Träningsoverall, T-shirt kortbyxor gärna 2 omg. gymnastikskor, fotbollskor, benskydd, vattenflaska, handduk, lakan, örngott, badkläder samt övrig personlig utrustning. Pengar till eventuellt glassinköp, inträde till badland, minigolf mm medtages.

**Förläggning:** 4 bäddstugor

**Ekonomi:** 500:-/deltagare, I denna avgift ingår bl a mat, logi, tränare

OBS! 500:- skall vara inbetald på bankkonto (Clearingnr. 6707 Kontonr. 450 445 488) senast 27 juli.

(Märk inbetalningen med Träningsläger och ert namn)

I och med inbetalningen så är man anmäld.

**Resa till Lundegård:** Svarar ni för själva. Kontakta gärna varandra för samåkning!

**Avslutning:** Den 10 augusti kl 15:00

## Välkomna!

Jonas Kallenberg   Johan Rylander   Emil Zarske   Per Oskarsson   Patrik Coucher  
076-569 80 61   070-961 77 01   070-939 46 91   073-053 05 63   070-514 15 67



# Preliminärt program

## **1:a dagen**

14:00 Samling, Receptionen på Lundegård.  
14:30 Inkvartering i stugorna  
15:00-17:00 Träning  
17.30 Middag med teoriövning  
20.00 Kvällsaktiviteter  
23:00 Tystnad

## **2:a dagen**

08:00 F r u k o s t  
10:00-12: 00 Träning  
13:00 L u n c h  
15:00-17:00 Träning  
18:00 M i d d a g  
19:00 Kvällsaktiviteter  
23:00 Tystnad

## **3:e dagen**

08:00 F r u k o s t  
10:00 – 12:00 Träning  
12:30 Städning  
13:00 Lunch med avslut  
15:00 Avslutning och avhämtning

+ *en massa bad ....*

## Välkomna!

Jonas Kallenberg   Johan Rylander   Emil Zarske   Per Oskarsson   Patrik Coucher  
076-569 80 61   070-961 77 01   070-939 46 91   073-053 05 63   070-514 15 67