**![C:\Users\Peter\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\6102SK90\MC900412546[1].wmf]()Träningsläger för ÖIF flickor 01/02 på Gotis**

**27-28 april 2013**

**Lördag**

Träffas 12.00 på Gotis för att lämna packning, ta med cykel (kom klädd för att träna utomhus och med gympaskor)

**Till lördagens träning**

**Ät lunch hemma innan vi träffas**

Kom i Träningskläder för utomhus- träning och gympaskor, tag med fotbollsskor och vattenflaska.

Medtag även badkläder, duschgrejor, handduk och ombyte.

12.20 Cyklar till Björklunda

12.30 Träning på konstgräs

14.30-15.30 Bad

Ca 17.00 Middag på Gotis

18.30-19.30 Teoripass

19.30 Mys med film

23.00 God natt

**Till söndagens träning**

Kläder för att vara utomhus (cykla till Bergsviken)

Kläder för att träna inne, fotbollsskor, vattenflaska

**Söndag**

Frukost

10.00 Städar ihop

11.00 Cyklar till Bergsviken

12.00-13.00 Träning i fotbollshallen

Flickorna får ett mellanmål innan de cyklar hemåt

**Packlista**

Luft madrass eller liggunderlag

Sovsäck eller täcke + kudde

Godis eller dylikt för max 40 kronor

Träningskläder för att träna inne

Fotbollskor + Vattenflaska

Ombyte efter bad

![C:\Users\Peter\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2TEHILLA\MC900234261[1].wmf]()