



Flatön Träningsläger 2019

Uppladdningen inför höstsäsongen är här!

16:e - 18:e augusti åker vi till Flatön/Svanesund för att träna oss i god form inför höstsäsongen.

Vi kommer bo i Partille kommuns stuga på Flatön. Träna kommer vi att göra på Myckelby IKs anläggning i Svanesund som heter Ängevi.

Vi är 18 spelare, 4 ledare och 4 ur föräldragruppen som åker till Flatön för att genomföra upptakten till höstsäsongen 2019.

LOGI

2 nätter (fre-sön). Vi kommer bo i Partille kommuns stuga på Flatön. Vi kommer sova i sängar, varför INGA luftmadrasser skall tas med denna gången. Sovsäck ock kudde är nog det smidigaste. I annat fall får ni ta med lakan.





SCHEMA

FREDAG

Från	Till	Aktivitet	Plats
14:45	15:00	Samlin på Öjersjövallen	Öjersjövallen
15:00	17:00	Avresa mot Svanesund	Transport
17:00	17:30	Ombyte till Träning	Ängevi
17:00	18:30	Träning	Ängevi
18:30	18:50	Dusch	Ängevi
19:00	19:40	Avresa mot Flatön	Transport
20:00	20:30	Middag	Flatön
20:45	21:30	Teori/Video	Flatön
22:30	22:45	Läggdags	Flatön

LÖRDAG

Från	Till	Aktivitet	Plats
07:30	08:00	Väckning	Flatön
08:00	08:45	Frukost	Flatön
08:45	09:15	Packa	Flatön
09:20	09:30	Avresa	Transport
09:30	10:00	Färja till Orust	Transport
10:00	10:30	Ombyte till träning	Ängevi
10:30	12:00	Träning	Ängevi
12:00	12:30	Ombyte och ev dusch	Ängevi
12:30	13:30	Lunch i Svanesund	Svanesund
13:30	14:30	Fritt	Svanesund
14:30	15:00	Ombyte till träning	Ängevi
15:00	16:30	Träning	Ängevi
17:30	17:00	Dusch	Ängevi
17:15	18:00	Avresa till Flatön	Transport
18:00	18:10	Färja till Flatön	Transport
18:45	19:30	Middag	Flatön
19:30		Grupptaktiviteter/Tävlingar	Flatön
22:30	22:45	Läggdags	Flatön



SÖNDAG

Från	Till	Aktivitet	Plats
08:00	08:30	Väckning	Flatön
08:30	09:15	Frukost	Flatön
09:30	10:15	Packa	Flatön
10:20	10:30	Avresa	Transport
10:30	11:00	Färja till Orust	Transport
11:00	11:30	Ombyte till träning	Ängevi
11:30	12:30	Träning	Ängevi
12:30	13:30	Lunch	Ängevi
13:45	14:30	Samling inför match	Ängevi
14:30	16:00	Match mot Myckelby IK	Ängevi
16:00	16:30	Dusch	Ängevi
16:30	16:45	Mellis	Ängevi
16:45	18:15	Hemresa	Transport
18:15	ish	Öjersjövallen	Öjersjö klubbstuga

MÅLTIDER	Väldigt viktigt att ni ÄTER ORDENTLIGT hemma innan ni kommer till samlingen på fredag. Första måltiden blir efter träning och transport till Flatön kl 20:30 på fredag Fredag: Middag vid 20:30 Lördag Frukost, lunch och middag Söndag Frukost, lunch och mellis Vårt föräldrateam kommer stå för markservicen detta lägret. Ganska omfattande jobb som kommer göras för att genomföra lägret. TACK!
GODIS	Inget godis/läsk innan vi ätit middag varje dag (på söndagen gäller att man inte äter godis innan matchen är spelad). Energidryck eller liknande är förbjudet under hela lägret.
MOBILER	Vi kommer då och då samla in mobiler och andra enheter. Tillfälle att höra av sig varje kväll kommer ges.
ALLERGIER	Ev. förlopp under cupen ansvaras inte av ledare. Var noga med att informera ledarna före avresan. OBS! Inga nötter får förtäras alls under resan. Glöm ej eventuella mediciner (inkl. åksjuketabletter). Specialmat är anmäld för några av killarna (Har ni missat detta? Kontakta Jocke omgående).
SJUKDOM	Ev. sjukdom meddelas direkt till tränarna. För att ev. få någon form av återbetalning krävs läkarintyg. Personer med maginfluensa kan EJ chansa och följa med OBS! 48 timmars besvärsfrihet inom familjen gäller!
SPELARE	Öjersjö IF (tröjnummer inom parentes): Alexander Ljung (1/23) Edwin Bengtsson (3) Felix Nylén (10)



Gustav Lindholm (15)

Gustav Spalde (7)

Loke Lindepil (14)

Jonas Dembski (1/24)

Kevin Tajy (2)

Mattias Hallberg (13)

Melker Löwenbrand (8)

Noah Näsholm (20)

Mohammed Tofek (18)

Theo Candler (12)

Wilhelm Kuylenstierna (6)

Simon Sjölander (11)

Vilmer Tenstam (9)

Zac Hedström (4)

Zeb Barclay (25)

Ledare: Calle Bengtsson, Jocke Candler, Stefan Hedström, Anders Sjölander

Medföljande förälder från föräldragrupp: Anders Tenstam, Camilla Lindholm, Madeleine Ljung, Annica Sjölander, Hallbergs skjutsar

MATCHER	Träningsmatch på söndag: 14:30 mot Myckelby IK P05/P06 Ängevi naturgräs
SAMLING	14:30 fredagen den 16:e augusti vid Öjersjö klubbstuga, för packning av bilar.
AVRESA	14:45 fredagen den 16:e juni Öjersjövallen
BILPLANERING	Bilar: Calle, Jocke, Anders S, Annica S, Jörgen, Camilla Li Vi återkommer exakt med vem som åker i respektive bil. Beror lite på vilka föräldrar som måste åka direkt till stugan på Flatön för att förbereda middagen på fredagen. Någon bil går alltså inte till Ängevi utan till Flatön direkt.
ANKOMST	Ca 16:30 på fredag i Svanesund för träning på Ängevi
HEMRESA	Söndagen den 18:e augusti, ca 18:15, Öjersjövallen.
KONTAKT	Tränare: Anders Sjölander: 0703556593 Calle Bengtsson: 0733177110 Jocke Candler: 0707621504 Stefan Hedström: 0732005511 Föräldragruppen: Camilla Lindholm: 0707325227 Anders Tenstam: 0739026739 Annica Sjölander: 0706380061 Madeleine Ljung: 0733800923 Lovisa Hallberg: 0739251505



ATT TÄNKA PÅ / PACKLISTA

- **Namna** alla saker som packas med.
- Packa förhållandevis lätt i mjuka väskor. Vi skall INTE vara borta 2 veckor
- Telefonnummer som föräldrar vill bli kontaktade på ifall något händer.
- Packa med en mindre väska som de kan ha vattenflaska och andra grejer till och från träningarna. Kanske tofflor(kan bli blött)/skor att gå i till och från spelplatsen. Tänk på att det kan bli blött i helgen.
- Hygienartiklar, handsprit, solskyddsfaktor, schampoo mm.
- Spelkläder (gärna fler ombyten, om man har):
 - Fotbollsskor
 - Benskydd
 - Benskyddstejp (svårt att spela fotboll med benskydd som fladdrar runt benen)
 - Blå strumpor
 - Blå shorts
 - Träningsoverall
 - Träningskläder för 4 träningspass. (Vi kommer ha tvättmöjligheter) Var väldigt noga med att namna ifall vi tvättar blöta kläder. Omöjligt att sortera upp annars.
 - **MATCHTRÖJA**. Ta med egen. Viktigt med rätt nummer. Tvättad!
- Vattenflaska.
- Någon form av vätskeersättning, typ Resorb eller liknande, om man känner att man har problem med vätskebalansen
- Badkläder, handduk.
- Klädomyten som räcker för helgen. (träning fredag, två lördag, träning + match på söndag)
- Tänk på att äta ganska tätt inpå samlingen på fredag. Vi skall träna och inte äta förrän sent på kvällen.