

INFORMATION INFÖR



Fotbollscampen i Östervåla

Samling:

1 1/8 Klockan 08.50 vid Mullevi IP.

Grabbarna kommer till samlingen i blåa träningskläderna.

Schema

Plats:		
➤ Träning, Östervåla, Lundavallen gräsplan		
Hitta hit:		
➤ Lundavallen, 740 46 Östervåla		
Datum och varaktighet: 11/8/22 – 12/8/22 (2 dagar)		
➤ OBS!!! Alla kommer ombytta inför träning på Torsdag morgon, passa på att få i er ordentlig Frukost.		
Datum och tider	Aktiviteter	Refererande dokument/ Notering
11/8/22 Torsdag		
08.50	Samling Mullevi IP	Mullevi IP
09.00	Avresa från Mullevi	Mullevi IP
ca 10.00	Incheckning	Lundavallen, Östervåla
10.30-12.00	Träning	Lundavallen, Östervåla, gräsplan
12.00-12.30	Ombyte och dusch	Lundavallen, Östervåla omklädningsrum
12.30-13.15	Lunch, Hamburgare (Grillade?)	Lundavallen, Östervåla
13.15-15.00	Fria aktiviteter , vila	Lundavallen, Östervåla
15.00-16.15	Mellis och Teori	Lundavallen, Östervåla
16.30-18.00	Träning	Lundavallen, Östervåla Gräsplan
18.00-18.30	Ombyte och dusch	Lundavallen, Östervåla omklädningsrum
Ca 18.30	Middag, Pizza	Lundavallen, Östervåla
19.30- 22.00	Fria aktiviteter, vila	Lundavallen, Östervåla
22.00	Läggdags, tyst kl 22.15	Lundavallen, Östervåla
12/8/22 Fredag		
08.00	Väckning	
08.20	Morgonpromenad	Lundavallen, Östervåla
09.00	Frukost	Lundavallen, Östervåla
10.15-11.45	Träning	Lundavallen, Östervåla
11.45-12.15	Ombyte och dusch	Lundavallen, Östervåla omklädningsrum
Ca 12.15	Lunch : Korv/köttbullar och makaroner	Lundavallen, Östervåla
13.00-14.00	Fria aktiviteter, Vila	Lundavallen, Östervåla
14.00	Mellis	Lundavallen, Östervåla omklädningsrum
14.30-16.15	Träning Matchspel	Lundavallen, Östervåla
16.15-16.45	Ombyte och dusch	Lundavallen, Östervåla omklädningsrum
16.45-17.15	Utcheckning, samt urstädning av sovsalar föräldrar hjälper till!	Lundavallen, Östervåla
17.15	Avslut/Hemfärd	

ATT HA MED SIG(OBS 2 VÄSKOR):

I Träningsväska/ryggsäck:

#FOTBOLLSKOR
#BENSKYDD
#VATTENFLASKA
#HANDDUK, TVÅL,SCHAMPOO
#MATCHKLÄDER (röda stället) SAMT Blåa Träningskläder
#RENA UNDERKLÄDER, TRÄNINGSOVERALL, VINDJACKA
#EXTRA STRUMPOR, SHORTS, TSHIRT
#PROMENADSKOR KAN VARA SKÖNT ATT HA

I stora väskan:

#SOV-ARTIKLAR (Sängkläder, handuk mm)
SOLSKYDD (ser ut som fint väder)
#TANDBORSTE, TANDKRÄM
#EN UPPSÄTTNING OMBYTESKLÄDER (KALLINGAR, STRUMPOR, T-SHIRT OCH TRÄNINGSOVERALL).
#BADKLÄDER

Information:

#MOBILTELEFON Används endast under kvällen. Är det någon som vill nå grabbarna under dagen så ring någon av oss ledare.

Funkar inte det så kommer vi att plocka in telefonerna så får de tillbaka dem under kvällen.

#PENGAR Ta med en peng (**MAX 50kr**) som de får köpa dricka och godis/chips under Torsdag kväll.

#SPELKONSOLLER av alla dess slag stannar hemma.

SPECIALKOST / MELLANMÅL om man vill ha med något extra att äta.

ÖVRIGT:

VIKTIGT ATT KILLARNA INTE KOMMER HUNGRIGA TILL SAMLINGEN .
FRUKOST I MAGEN INNAN TRÄNINGSPASSET TORSDAG MORGON!!!

HÄLSNINGAR. PER 0707-304617, JOHAN 0760-180017
& TOBIAS 0707-586199