

Samling 31/8 kl 0800 Vilsta Sporthotell

Lördag:

Träningsstider 0900-1030, 1400-1500

Eventuell träningsmatch 1700-1930

Lunch kl 1200

Middag kl 2000

Jacuzzi med bastu kl 2100-2200

Söndag:

Frukost 0700

Träningsstid 0900-1030

Lunch kl 1200

Hemfärd efter lunch

Serveras: Spagetti/köttfärssås, Kycklinggryta/ris, korvstroganoff

OBS! Meddela eventuella matallergier i god tid

Viktigt, Inget godis eller kolsyrad läsk/energidryck under träningslägret.

PACKLISTA (förslag)

- Innebandyklubba (gärna två, om olyckan är framme)
- Träningskläder (gärna flera par strumpor)
- Löparskor och kläder för uppvärmning utomhus.
- Vattenflaska
- Handduk + duschtvål (lägg gärna i en påse!!)
- Hygienartiklar
- Tofflor (skönt att ha inne)
- Sängkläder (lakan, påslakan, örngott)
- Ombyte (strumpor, kalsonger osv)
- Hörlurar och mobilladdare (skarvsladd)
- Galge (att hänga upp kläderna på mellan träningarna)
- Skarv-/förgreningsladd