



Träningsläger Kusthallen, Nordingrå 11-12 oktober

Vi blir 15 spelare och 14 vuxna som åker på träningsläger till Kusthallen, Nordingrå den 11-12 oktober.

Deltagare

Spelare	Medföljande
Adrian Byström	-
Albin Biberg	Jonas
Albin Häggström	Monika
Elias Granlöf	Tomas, Catarina
Elliot Melander	Bert
Isak Söderkvist	Irene
Jens Svedin	-
Johannes Eriksson	Lars-Erik
Jonathan Bringerud	-
Kevin Nygren	Lillemor
Lucas Norberg	Hannah
Maximilian Söderström	Henrik, Madelene
Måns Westberg	P-O
Nils Stafrin	Peter
Tim Sjödin	Stefan

Transport

Samling på Söråkers IP för gemensam avfärd kl 0730, för de som ev. åker enskilt gäller att vi samlas vid Kusthallen, Nordingrå, kl 0900. Försök ordna med samåkning innan avfärd, hör av er vid funderingar.



Måltider

I priset ingår frukost på hotellet och två luncher på Kusthallen. Middag på lördagen intar vi på den lokala pizzerian så ta med extra pengar till detta (ca 100 kr) och eventuellt tilltugg för kvällen.

Inget godis eller läsk på lägret.

Vi kommer att ordna så att vi köper med frukt och annat som mellanmål.

Kostnad

För spelare 350 kr

För medföljande 400 kr

Betalning per spelare sker till Söråkers IF postgirokonto **4967956-6**, ange:

- Träningsläger P02/05, Spelarnamn, summa

Slipning inför lägret

Ledarna tar med handslip på lägret, hör av er om ni har problem i övrigt.

Schema

Lördag 11 oktober	
Kl 0730	Avfärd mot Nordingrå
Kl 0900	Samling Kusthallen, Nordingrå
Kl 1000	Ispass 1
Kl 1200	Lunch
Kl 1400	Barmark Mellanmål
Kl 1630	Bowling
Kl 1800	Middag
	Kvällsaktivitet



Söndag 12 oktober	
Kl 0800	Frukost
Kl 1000	Ispass 2
Kl 1130	Lunch
Kl 1300	Ispass 3
Kl 1400	Avslutning Mellanmål
Kl 1500	Hemfärd

Övernattning

Vi kommer att sova på hotellet i Mannaminne, avfart nr 2 mot området, högst upp. Frukost äter vi på värdshuset längre ned på området.

Kom ihåg att ta med sängkläder (o kudde)!

Material

Ta med komplett utrustning för tre ispass, ombyte, handduk, vattenflaska, tejp till klubba och benskydd, utomhusskor för uppvärmning.

Se till att ta med kläder för uteaktiviteter om vi får hyfsat väder på lördag kväll!

// Lagledarn