

Sjömarken/Sandared den 21 maj 2015

Hej alla,

nu är det snart dags att åka med **Borås bästa flicklag** till årets träningsläger i Hamburgsund.

Vi samlas i Sjömarken på Idrottsgården på fredag den **29 maj klockan 1545**. Avresa mot Bohuslän sker vid 16-tiden. Vi behöver säkerställa vilka föräldrar som kan köra och hur många platser det finns i respektive bil och ber er att återkomma till Fredrik på mailadress p.fredrik.johanson@gmail.com om detta – allt för att vi inte skall bli för många.

Vi räknar med att vara på plats vid **1800 i Hamburgsund** och då dumpar vi bara våra grejer i idrottshallen. Precis som vid tidigare tillfälle är det boende i Idrottshallen för tjejerna. Medföljande mammor bor med tjejerna och medföljande träningspappor hos Stefan en liten bit därifrån.

Vi har följande översiktliga plan med cirkatider för helgen

Fredag

Ca 1800 ankomst
Enkel teamaktivitet
Middag på Hjalmar
Iordningsställande av boende
2300 Släcks ljuset

Lördag

0730 Väckning
0800 Frukost i solen
0930-1130 Träning
Lunch på Hjalmar
1330 Teori & Kost
1400-1530 Träning
1700- Hemligt event signerat Stefan & Mona

Söndag

0730 Väckning
0800 Frukost i solen
0930-1130 Träning
1130 Packning/Städning
Lunch Hjalmar
1400 Avresa (senast) och ankomst 1600



Vi har fått anmälan att 4 tjejer kommer att delta i Västgötaläger på lördag förmiddag och hoppas på föräldrarskjuts fram och tillbaka. Dessutom kommer 6 tjejer att åka tidigare på söndag för att spela Bra Kompis Fotboll – här räknar vi med 2 bilar som åker tidigare. Avresan 1400 är också viktig att den blir punktlig då ytterligare några tjejer skall vara tillbaka för att bli presenterade under Camp Elfsborg i samband Elfsborgsmatchen. Flexibilitet är ett nyckelord.

Tänk på att packa så lätt som möjligt – helst i sportbagar och max 2 väskor per person (inklusive träningsväska och sovsäck/täcke). Tänk på att ta med dubbla uppsättningar av träningskläder. Vi är precis vid havet är det varmt lär det badas men en jacka som skyddar mot vinden kan också vara bra att ha på lördagen. Övrigt att tänka på i packlistan som ofta glöms är handduk, liggunderlag, tandborste, andra skor, ytterjacka.

Kostnaden är 200:- per tjej och det betalas innan avresa – därmed ingår allt.

Frågor? Kontakta Roger eller Fredrik