# Sommarläger 6–7 augusti (lör-sön) F10/11/12 och P11/12

Ledare som kommer att vara på plats under lägret: Isabell, Peter T, Johan, Peter K och Peder

## Preliminärt schema

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Ansvarig** |
| 08.45 | Samling tjejerna och ombyte klubblokalen till match (herrarna hemmamatch kl.11, så inget omklädningsrum) | Ledare  |
| 09.15 | Samling killarna och ombyte klubblokalen till match (herrarna hemmamatch kl.11, så inget omklädningsrum) | Ledare |
| 09.30 | Förbereda kiosk för försäljning under matcherna | Hultgren och Jormalainen |
| 10.00 | Match tjejerna (killarna tittar) – plan och domare bokad  | Ledare  |
| 11.30 | Match killarna (tjejerna tittar) - plan och domare bokad | Ledare |
| 13.00 – 15.00 | Dusch och ombyte – LoftetLunch: Spaghetti och köttfärssås | Hanna Selstig och Therese Örnfjäder planerar och fördelar arbetsuppgifter för måltider (Inköp, förberedelse, servering och disk) |
| 15.00 -  | Eftermiddagsaktivitet - femkamp | Peder och Johan |
| 18.00-19.00 | Middag: grilla hamburgare | Hanna Selstig och Therese Örnfjäder planerar och fördelar arbetsuppgifter för måltider (Inköp, förberedelse, servering och disk) |
| 19.00-20.30 | Kvällsaktiviteter | Ledare och föräldrar på plats |
| 20.30 | Ställa i ordning sovplatser | Ledare och Maria Arvin |
| 22.00  | God natt! | Ledare och Maria Arvin |
| 07.30 | Väckning och plocka ihop sina saker | Ledare och Maria Arvin |
| 08.30 | Frukost | Ledare och Tony Eidenbäck |
| 09.15 | Ombyte till träning |  |
| 10.00-12.00 | Träning | Ledare |
| AVSLUT | Hämta saker och städa Loftet | Städning Loftet: Martina Ditzler och Sophie Jerner |

#### Packlista

* Ombyte för match på lördag och träning söndag
* Duschgrejer
* Vattenflaska
* Liggunderlag och sovsäck/kudde
* Övriga saker till övernattning
* Mobil (samlas in av ledare)
* Eget snacks/godis/frukt och dryck utöver måltider

#### Måltider

Hanna Selstig och Therese Örnfjäder planerar inköp och fördelar arbetsuppgifter. Mer information kommer om måltiderna och där kommer ni föräldrar kunna anmäla er till olika uppgifter.

Arbetsuppgifter:

* Inköp av varor till lunch, middag (grillkol) och frukost
* Tillaga köttfärssås hemma och ta med (varje person köttfärssås på ca 1 kg köttfärs)
* Hjälpa till vid tillagning/servering/disk vid varje måltid

Ev allergier och sjukdomar meddela oss ledare senast 3/7.

#### Tvättning av matchkläder

Behöver hjälp av föräldrar.

* Killarnas kläder?
* Tjejernas kläder?