

# Program för Tvärskogs IF träningsläger i Barcelona den 21-25 mars 2013

<p><b>Torsdag 21 mars</b>  01.00 Samling Rasta i Kalmar och avresa med buss mot Tvärskog.  01.30 Avresa med buss från Tvärskog mot Kastrup  06.00 c:a Ankomst Kastrup – urlastning och dags att äta medhavd frukost.  06.30 – 07.00 Incheckning och genomgång av pass och säkerhetskontroll  08.25 – 11.20 Kastrup - Barcelona  11.20 Ankomst till Barcelona. Buss väntar som tar oss till hotellet i Santa Susanna  13.00 Incheckning och lunch på hotellet  15.00 – 16.30 TRÄNINGSPASS I på konstgräsplan med gångavstånd från hotellet  19.00 Samling – reflektioner över dagen  19.30 Middag  <i>Efter middagen är det fri tid</i></p>	<p><b>Söndag 24 mars</b>  07.30 Morgonpromenad  08.00 Frukost  09.30 Omklädda samling för avfärd med buss  10.00 – 11.30 TRÄNINGSPASS V  13.30 Lunch  15.30 Omklädda samling för avfärd med buss  16.00 – 17.30 TRÄNINGSPASS VI  19.30 Middag  <i>Gemensam kvällsaktivitet som avslutning</i></p>
<p><b>Fredag 22 mars</b>  07.30 Morgonpromenad för de som vill  08.00 Frukost  09.30 Omklädda samling för avfärd med buss  10.00 – 11.30 TRÄNINGSPASS II  13.30 Lunch  15.30 Omklädda samling för avfärd med buss  16.00 – 17.30 TRÄNINGSPASS III  19.30 Middag  <i>Gemensam kvällsaktivitet – (EM-kval Sverige - Irland)</i></p>	<p><b>Måndag 25 mars</b>  07.30 Frukost  08.00 Avfärd med buss mot flygplatsen  12.05 – 15.05 Barcelona - Kastrup  17.26 – 21.00 Kastrup – Kalmar  Från Kalmar till hemadress löser var och en.  Avstigning i Nybro är ett alternativ för de som bor i Tvärskog.</p>
<p><b>Lördag 23 mars</b>  07.30 Morgonpromenad  08.00 Frukost  09.30 Samling avfärd med buss  10.00 – 11.30 TRÄNINGSPASS IV – internmatch  13.30 Lunch  14.30 Avresa med tåg mot Barcelona för besök på Camp Nou, Las Ramblas mm. Middag äts gemensamt på Tapas-restaurang på egen bekostnad i Barcelona.  23.00 c:a Hemfärd från Barcelona mot Santa Susanna</p>	<p><b>Rumsindelning</b>  <i>Trebäddsrum - 5 st</i>  1. Elof Nelson, Petter Carlsson och Jacob Ternow-Blomberg  2. Joakim Andersson, Henrik Nilsson och Josef Werner  3. Jonas Karlsson och Martin Sjöstrand och Erik Karlsson  4. David Juel, Sebastian Erlandsson och Jonas Österberg  5. Fredrik Einarsson, Ludwig Forsberg och John Sjöstrand  <i>Två-bäddsrum 5 st</i>  6. Ola Håkansson och Markus Lund Nordström  7. Niklas Widén och Joakim Blomberg  8. Lars Linder och Lennart Werner  9. Andreas Karlsson och Daniel Ward  10. Jim Andersson och Tobias Sundenäng</p>