

Träningsläger ÄIK P10 Råsseröd- Uddevalla 28-30 Augusti

Snart är det dags för träningsläger!
Här följer information om helgen.

Vi kommer att åka tillsammans hela laget på fredag eftermiddag och vi kommer hem på söndag vid lunchtid ca 12:30. Det finns plats för samtliga spelare i tränarnas bilar. Vi kommer att vara 5 st tränare. Det blir middag senare på fredagskvällen, så det är bra om killarna kommer mätta i magen till samlingen.

Plats: HedevalLEN i utkanten av Uddevalla (Råsseröd IK) ca 6 mil från Älvängen.

Tid: Samling kl 17.00 på ÄIKs parkering.

Kostnad: 200 kr per spelare (swish till lagkassan, Anna-Karin Sandin 0733 20 25 95 - märk namn)

Vi kommer att bo i Råsseröds klubbhus i en stor sovsal, där finns en fin gräsplan och vi kommer att träna, spela matcher och ha kul aktiviteter där.

Lördag kl 11.00 kommer vi att spela 2 st matcher mot Råsseröd och Oddevold.

Föräldrar är välkomna att komma och titta på dessa matcher (dubbelmöte, totalt 4 matcher)

Vi kommer om vädret tillåter även åka till havet/sjö och bada.

Hålltider för lägret:

Fredag:

17: 00 Fredag samling för avfärd

18:00 Anländer till Uddevalla för lite aktiviteter

20:00 Middag

Lördag:

08: 30 Frukost

11:00-13:00 Matcher

13:00 Lunch

15:00 Aktiviteter

18:00 Middag

19:00 Aktiviteter

Söndag:

08:30 Frukost

09:00 Aktivitet och packning

11:30 Avfärd hem

12:30 Hemkomst till ÄIK klubbhus

Vi kommer att ta ut 200 kr för att täcka en del av kostnaden för mat, fika etc, övriga kostnader kommer vi att ta ut från lagkassan. Det ingår 2 st middagar, 2 st frukostar och 1 st lunch + fika och lite annat. Betalning senast 25/8.

Vänligen skriv sms till Peter Sandin (0708-67 97 70) om ni har några allergier etc gällande mat eller övrigt. Vi kommer endast att servera nöt och kycklingkött. Vänligen meddela också om det är någon som inte är simkunnig

Medtag:

Luftmadrass/liggunderlag/skumgummimadrass

Sovsäck

Kudde

Nattkläder

Fritidskläder (byxor, tröja, varm tröja, jacka, regnkläder etc)

Springskor

Fotbollskor

Benskydd

Träningsställ (blått) + ytterligare ombyte träningskläder

Badbyxor

Handdukar (strandhandduk och duschhandduk)

Toalettartiklar

Underkläder

Coronainfo:

Vi kommer att vara tydliga med att killarna skall hålla avstånd, även i sovsal. Vi kommer att servera mat på bästa hygieniska sätt (handskar ,småskålar etc), och även ta med handsprit och se till att killarna använder detta.

Om någon känner sig sjuk innan vi åker skall dessa spelare stanna hemma.

Mobiler + Godis (snacks)

Vi kommer vara mycket restriktiva med mobilanvändandet, detta innebär att vi kommer att samla in mobiler, och under vissa tidpunkter kommer de att få ha mobilerna. Detta gör vi för att vi vill att laget skall få bra sammanhållning och att vissa inte gömmer sig med sina mobiler. Vi kommer att lägga ut ledarnas nummer om ni behöver nå era barn snabbt.

Vi kommer att inhandla snacks, dricka etc gemensamt, så killarna skall inte ha med sig eget

Vi hoppas att vi kommer få fint väder och att alla killar kommer att ha med sig fina minnen när de kommer hem. Vi kommer att fokusera på att bygga ihop vårt lag med roliga aktiviteter, matcher och träningar.

Ledarna som följer med är: Fredrik(0707-15 80 84), Peter(0708-67 97 70), Magnus (0735-40 30 03), Tito(0762-60 75 10) och Mattias(0707-85 80 01)

Hälsningar Ledarna ÄIK P10

