

EHF's Föreningsläger 16-18 augusti 2024



Fredag 16 augusti

14.00 Samling vid idrottshuset, insamling av mobiltelefoner

14.15 Avresa sker från Idrottshuset

17.15 Middag kebabgryta med ris/bulgur

18.30-20.00 Träningspass 1, plats: Lindesbergs arena 2

20.00-21.00 Yoga, plats: Judohallen

21.00 Kvällsfika i arenan

21.30 Duscha, arenan stänger kl 22.00.

23.00 Insamling av mobiltelefoner

23.30 Släckning och avslappningsövning

Lördag 17 augusti

8.00 Väckning

8.30 Frukost

9.30-11.00 Träningspass 2, plats: Lindesbergs Arena 1

11.30 Lunch: pasta med skinksås

12.00-13.30 Teorisalen

16-17 Gymmet

17.00-18.30 Träningspass 3, plats: Lindesbergs Arena 2

18.45 Middag: Köttbullar med sås och kokt potatis

19.15 Duscha

19:15 Valfritt: Andra halvlek, herrarna spelar träningsmatch mot Lindesberg i arena 1

20.00 Föreningsaktivitet

20.30 Föreningsfoto i Arenan

22.00 Kvällsfika i arenan

23.00 Insamling av mobiltelefoner

23.30 Släckning och avslappningsövning

Söndag 18 augusti

8.00 Väckning

8.15 Frukost

9.00 packa och städa klassrum

10.00-11.30 Träningspass 4

11.30-12.20 Rörlighet, plats: Judohallen

12.30 Lunch: korvstroganoff och ris

13.15 Duscha

14:00 Bussarna går hem

Ca 15.50 Enköping

Packlista:

Träningskläder för fem träningspass

Uteskor och inneskor/tofflor

Vattenflaska

Kläder för aktiviteter utomhus

Påse/ryggsäck att bära skor och vattenflaska i

Luftmadrass, max 1m bred

Kudde, täcke, lakan + lakan att ha under luftmadrassen

Galge

Mobilladdare och grenuttag om du har

Galge

Handduk

Toalettartiklar

Resorb, tejp, ev öronproppar

Lämna gärna värdesaker hemma

Ledare på lägret:

Linnea Maud 070-874 78 28

Hannah Rydstedt Nencioni 070-263 50 60

Vi ser fram emot en härlig helg tillsammans!

