



Hej du blivande innebandystjärna!

Träningsmatchen mot Rimforsa blir av och vi kommer sova över en natt i militärtält. Samling lördagen 27/9 kl.11.45 vid Åsundahallen. (Ät en stadig frukost eller tidig lunch innan du kommer) vi kommer att ha tillgång till hallen i 3 timmar = du får frukt mitt i träningspasset eller direkt efter.

Tanken är att vi tillsammans ska fixa med boende, matlagning, eldvakt och övriga aktiviteter för att vi ska bli mer sammansvetsade.

Vi kommer att vara 5 vuxna som bor med er.

Vi kommer att ha en husvagn med förtält där vi kan fixa med maten.

Tältet har ett innergolv = endast liggunderlag ska användas, luftmadrasser blir för stora.

Utrustning att ta med.

Röd matchdräkt (vi är bortalag), klubba, kläder för fysisk aktivitet utomhus, sovsäck är att rekommendera men det går bra med filtar eller täcken, kudde, hygienartiklar (minst 2 handdukar), ficklampa och spel.

Lite hålltider.

Resning av tält och inkvartering sker mellan 16-17.30.

Matlagning 17.30- ca 19.00 grillning av hamburgare.

Eldpostschema lottas 19.00-19.30.(vuxen på natten)

Fria aktiviteter 19.30-21.30 för dem som inte ska sitta eldpost.

Läggdags 22.00.

Väckning 08.00

Frukost 8.15-9.15

Fys utomhus 9.30-10.30

Dags att packa för hemfärd 11.00-11.30.

Hoppas att ni som ännu inte tränat så mycket också hänger med på detta lilla äventyr.

Om du är skadad häng då med ändå!

Om man måste åka hem tidigare på morgonen så är det ok!

Kostnaden är 0 kr för den som deltar. (Ersättning för skjuts får var och en göra upp med chauffören)

Om du inte kan delta hör av dig till tränarna.

Med varma innebandy hälsningar

Michael Rosén