

# Träningsläger - Flen 13-14 april 2024

## Linghems SK U15 åker på träningsläger

Nu är det snart dags för Träningsläger 2024, 13-14 april i Flen.

Vi blir en stor skara med 31 spelare och 5 ledare, riktigt kul att kunna göra en gemensam upptakt inför säsongen 2024!

## Transport ToR Flen

Vi behöver hjälp av ett antal chaufförer till och från Flen.

Linda samordnar transport se tidigare utskick.

Vi kommer inte behöva transportera oss med bil när vi är i Flen då vi kommer att ha gångavstånd mellan faciliteterna.

Meddela Linda om behov och om ni kan hjälpa till med transport.

## Boende och mat

Vi kommer att bo på Hammarvallen i Flen, så för den som tar sig själv till Flen så samlas vi vid Flens IF kansli vid kl 09:00, för att etablera oss i våra rum och klä om för första träningspasset.

Viktigt att killarna har fått i sig energi inför första träningen som kommer att vara kl 09:30 på lördag (så se till att äta frukost och/eller mellis innan träningen).

Godis- & läskförbud råder under helgen, förutom på lördag kväll, då vi gör en gemensam tur till ICA (så ta med lite fickpengar om man vill köpa **lite** lördagsgodis).

Vi kommer behöva hjälp med städning inför hemfärd, killarna ansvarar för att plocka undan och städa så gott de kan, men vi kan behöva hjälp med sista "fixet".

## Boende

<https://maps.app.goo.gl/aroSCbdHTs31y8fe8>



## Mat

Meddela Linda eventuella allergier.

Vi har tagit hjälp av Bowlinghallen som kommer att leverera mat till oss på boendet.

Lördag - Lunch, Mellis, Middag

Söndag - Frukost, Lunch, Mellis (att ta på resan hem)

## Kommunikation

Om ni har frågor tänker vi att vi kan kommunicera via WhatsApp-gruppen.

## Schema

|       | LÖRDAG            | SÖNDAG               |
|-------|-------------------|----------------------|
| TID   | 13-apr.           | 14-apr.              |
| 7.00  |                   |                      |
| 7.30  | Resa              |                      |
| 8.00  | [7.30-9.00]       | Uppstigning/Promenad |
| 8.30  |                   | Frukost              |
| 9.00  | Uppdelning/Ombyte | Städning             |
| 9.30  | Träning           | Ombyte               |
| 10.00 | [9.30-11.00]      | Träning              |
| 10.30 |                   | [10.00-11.30]        |
| 11.00 | Ombyte            |                      |
| 11.30 | LUNCH             | Ombyte               |
| 12.00 | Teori             | LUNCH                |
| 12.30 | [12.00-13.00]     | Teori                |
| 13.00 | Ombyte            | [12.30-13.30]        |
| 13.30 | Träning           | Ombyte               |
| 14.00 | [13.30-15.00]     | Träning              |
| 14.30 |                   | [14.00-15.30]        |
| 15.00 | Ombyte            |                      |
| 15.30 | Frukt             | Ombyte               |
| 16.00 | BAD               | Städning             |
| 16.30 | [15.30-17.00]     |                      |
| 17.00 |                   | Hemresa              |
| 17.30 | Ombyte            |                      |
| 18.00 |                   |                      |
| 18.30 | Middag            |                      |
| 19.00 | [18.00-19.00]     |                      |
| 19.30 |                   |                      |
| 20.00 |                   |                      |
| 20.30 |                   |                      |
| 21.00 |                   |                      |
| 21.30 |                   |                      |
| 22.00 | Läggdags          |                      |

## Bad

Förutom träning på konstgräset så kommer vi att bada i Flens simhall.

## Ansvar

Spelarna ansvarar själva för värdesaker och mobiler under vår vistelse.

Att åka på träningsläger är roligt för alla, men ställer också krav på eget ansvarstagande. Vi ledare kommer förstås vara med spelarna hela tiden men kan inte överblicka precis allt de gör och företar sig. Vi kommer ställa krav på att de ska lyssna och respektera våra uppmaningar, att respektera sina ledare och lagkompisar och att hålla ordning på sina saker på förläggningen. Har ditt barn något särskilt behov, medicinskt tillstånd eller något annat som vi behöver känna till, kontakta oss. Vi ledare förbehåller oss rätten att ringa in er föräldrar att stötta eller hämta ert barn på plats i Flen om det inte skulle fungera för barnet eller gruppen av någon anledning, dygnet runt. Ta gärna ett snack med ert barn och prata igenom om vad som gäller inför denna resa.

Vi har säkert missat något så om det finns frågor eller funderingar är ni välkomna att mejla eller ringa någon av ledarna (kontaktuppgifter finns på vår hemsida <https://linghemssk.sportadmin.se/start/?ID=448440>).

// Tränarna LSK U15 - Vi som åker med grabbarna till Flen är Dennis, Fredrik, Hasse, Johan och Rikard

Under lägret kommer vi att göra något inlägg på [https://www.instagram.com/linghems\\_sk\\_u15/](https://www.instagram.com/linghems_sk_u15/)