

Träningsläger i Landskrona 2017



31 mars-2 april



Avresa fredagen den 31 mars

Merparten av gruppen reser gemensamt i två minibussar till Landskrona. Vi startar i Hällevadsholm och gör även ett stopp och plockar upp spelare på Torp i Uddevalla, se tider nedan. Säg till ansvariga ledare var du planerat att stiga på bussen! Det är viktigt att vara på plats i god tid så det går smidigt och packa in allt och snabbt dra vidare för att hålla tidsplaneringen. Vi kommer också ha en personbil som kommer gå lite senare för att plocka upp spelare som inte kan komma med enligt busstiderna.

Avresetider från följande platser:

Minibussarna

13.00 Hällevadsholm Sjövallen
13.30 Uddevalla Torp Pendelparkeringen

Personbilen

14.00 Hällevadsholm Sjövallen
15.15 Göteborg Gårda Carpark

Anläggningen vi ska till ligger i norra delen av Landskrona och heter Borstahuset Stugby. Mellan Landskrona och Hällevadsholm är det ca 35 mil vilket tar ca 3,5 timma att köra (effektiv tid). Logi sker i 6-7 bäddstugor med dusch, toalett, tv och pentry. Vi kommer att bedriva träning på Ulkavallen en nyanlagd konstgräsplan (2016) belägen ca 700 meter från där vi bor. Vi har Helpension – meddela om du behöver specialkost eller har allergier.

Nedan följer en grovplanering av programmet och vad vi kommer göra på träningslägret samt en liten hjälp med vad du ska se till att packa med dig i form av utrustning och andra saker. Det är många föreningar som kommer vara på plats och vara där med samma plan som vi. Vi kommer att få byta om och duscha i våra stugor och dra mot träningsplanen Ulkavallen med all utrustning via bilar. Se till att ha med din träningsväska om du vill ha med dig andra skor för byte efter träning.

Lägrets planerade program: (prel.)

Fredag 31/3

Avresor se ovan
Ca kl. 17.00 Anslutning till
logiförläggningen för ombyte
kl. 18.00-19.30 Träning U-vallen
Kl. 20.15 Middag
Ca Kl 21.00 Upppackning och
Bäddning mm
Kl 21.30 Info & Genomgång

Lördag 1/4

Kl. 06.30 Uppstigning/Ombyte
Kl. 07.00 Frukost
Kl. 08.00-09.30 Träning U-vallen
Ca Kl 10.30 Teamaktivitet mm
Kl. 11.30 Lunch
Ca Kl 13.00 Aktiviteter mm
Kl. 16.30-18.00 Träning U-vallen
Kl. 19.00 Middag
Ca Kl 20.00 Teamaktivitet - Partaj

Söndag 2/4

Kl. 08.15 Uppstigning/Ombyte
Kl. 08.30 Frukost
Kl. 9.30 Nedpackning & Städning
Kl. 10.30-12.00 Träning U-vallen
Kl. 12.00 Dusch och ombyte Ulkav.
Ca Kl. 13.00 Hemresa

En liten checklista på vad som är nödvändigt att ha med sig:

- Bästa humör är kanske självklart - vi ska bygga vidare på kompis- & laganda
- Fotbollsskor + benskydd
- Klubb-träningsoverall + träningskläder för utomhusträning
- Laddning av träningskläder T-shirt, shorts, strumpor, ev. inomhusskor
- Sängkläder, Påslakan/Örngott/Lakan
- Hygienartiklar (typ; schampo, tvål, tandborste, tandkräm mm)
- Handduk/Badlakan
- Lite ombyteskläder (typ Jeans/tröja)
- Kläder för utomhusbruk inkl. skor (ex. varm jacka & skor typ "gympadojor")
- Lite fickpengar/matpengar (för ev. kiosk- och restaurangbesök på vägen ner/upp)
- Ev. mediciner du behöver/kan behöva

Vill ni ha mer information får ni gärna ringa oss:

Mikael mobil; 073-7418354
Jonas mobil; 072-3322052
Tommy mobil; 072-3205423
Lars mobil; 070-6967082
Magnus mobil; 070-5659714