



Sommarläger 2014

Torsdag den 7 augusti

Kl. 10:00 avgång från Knutpunktens parkering (vid rondellen)

kl. 12:00 lunch på Ibis (Värnamo)

Kl. 14:00 inkvartering i stugor

Kl. 15:30 – 16:45 träning

Eftermiddags fika, frukt, saft, vatten

Kl. 18:15 – 19:30 kvälls mat

Grilla Korv + potatissallad

Kl. 20:00 – 20:45 kvälls träning

Kl. 22:00 läggdags

Fredag den 8 augusti:

Kl. 07:00 – 07:45 morgon träning

Kl. 08:45 – 09:30 frukost

Kl. 10:30 – 12:00 träning

Förmiddagsfika, vatten, saft kaffe, frukt

Kl. 12:30 – 13:30 lunch

Pastasallad på campingen.

Kl. 14:00 – utflykt till "Katthult"

Kl. 18:15 – 19:30 kvälls mat

Kokt potatis, bea sås, grillad kyckling & fläskkotlett.

Kl. 20:00 – 20:45 kvälls träning (graderingsträning)

Kl. 22:00 läggdags



Lördag den 9 augusti

Kl. 07:00 – 07:45 morgon träning

Kl. 08:45 – 09:30 frukost

Kl. 10:30 – 12:00 träning med gäst tränar

Förmiddagsfika, vatten, frukt kaffe mm

Kl. 12:30 – 13:30 lunch

Kl. 14:00 – 16:15 träning med gäst tränar

Eftermiddagsfika. Fralla kaffe, saft

Kl. 18:15 – 19:30 kvälls mat

Pizza i idrottshallen. Läsk , vatten.

Kl. 20:00 – 21:00 kvälls träning (graderingsträning)

Kl. 22:30 läggdags

Söndag den 10 augusti

Kl. 07:00 – 07:45 morgon träning

Kl. 08:45 – 09:30 frukost

Kl. 10:30 – 12:00 träning

Förmiddagsfika, frukt saft kaffe.

Kl. 12:30 – 13:30 lunch

Ris + gryta ink sallad

Kl. 14:30 avgång läger, stugor städas innan avgång.

Kl. 19:00 ankomst Knutpunktens parkering (baksidan)

GLÖM INTE ATT VI ALLA SKA HJÄLPAS ÅT MED MAT, STÄDD ETC.

Det finns kaffebryggare i idrottshallen, som föräldrar får sköta när vi tränar samt extra bord till vatten och glas.

Frågor/Hinder:? kontakta: tfn: 042 400 12 02 / 0045 2961 0323

Adress: Björkbacken, Traktorgatan 3, 598 23 Vimmerby, Tel: [0492-798 90](tel:0492-79890),

info@bjorkbacken.se All träning kommer att ske i Vimmerby idrottshall.

Nya fräscha omklädningsrum och duschar. Stor hall som är delbar.