

PM - Klubbläger i Göteborg 24-26/3

Då var det snart dags för klubblägret i Göteborg. Hoppas ni är taggade! Nedan följer information, schema och deltagarlista. Står du inte med på deltagarlistan men har anmält dig, kontakta Emil (**0723389634**), och lika så om du står med på listan men vill lämna återbud.

Vi åker fredag eftermiddag och kommer hem söndag eftermiddag. Vi kommer att bo i OK Alehofs klubbstuga i Dammekärr strax norr om Göteborg.

Google maps länk till boendet: <https://goo.gl/maps/iGBk37R7cmYTf3TSA> (*Dammekärr Motionsanläggning*).

Där har vi 30 sängplatser, **medtag sängkläder**. Vi lagar maten själva och vi kommer dela upp oss i matlag så man ansvarar att fixa en måltid tillsammans med sina matlagskompisar. Matlagen annonseras senare. Maten kommer redan vara planerade och inköpta, det enda matlagen behöver göra är att laga maten, servera och diska undan.

Angående träningarna så finnas det en bana som passar alla. Vill man ha uppföljning så går det självklart att lösa. Vi duschar vid boendet, men det kan vara bra att ta med ombyte till efter träningarna då det kan bli lite väntetid. Ta gärna med lite återhämtningsmåltid och dricka att ha direkt efter träningarna.

Egenavgiften kommer att ligga på ungefär 500kr och faktureras ut efter lägret. Ungdomar får subvention.

Schema

Fredag

- Gemensam avresa **16:30** från klubbstugan i Bredaryd.
- Samling för träning **19:00**: Natt-OL i Dammekärr. Start och mål från boendet. Glöm inte att ta med en laddad **pannlampa**.
Banor:
 - Svart: 7,3km, Skala 1:10000
 - Blå: 4,7km, Skala 1:7500
 - Orange: 2,8km, Skala 1:7500
 - Gul: 2,8km, Skala 1:7500
- Middag **20:30**

Lördag

- Frukost **7:45-8:30**
- Avresa för träning **9:00**: OL-teknik i Iglekärr naturreservat. ca 20min bilresa.
Banor:
 - Svart: 3x2km, Skala 1:10000
 - Blå: 4,1km, Skala 1:7500

- Orange: 3,0km, Skala 1:7500
- Gul: 2,9km, Skala 1:7500

- Lunch **12:00**

- Aktivitet **14:00**: För den som vill hitta på lite roligheter mellan passen fixar vi JOYSare lite aktiviteter som alla som vill kan vara med på!

- Avresa för träning **16:00**: OL-teknik i Rannebergen. ca 20min bilresa. För de som vill kommer JOYS-gruppen köra uppföljning under detta passet.
Banor:
 - Svart: 7,5km, Skala 1:10000
 - Blå: 4,9km, Skala 1:7500
 - Orange: 3,0km, Skala 1:7500
 - Gul: 2,9km, Skala 1:7500

- Middag **19:00**

Söndag

- Frukost **7:45-8:30**

- Avresa för träning **9:00**: OL-teknik i Brandsbo. ca 10min bilresa.
Banor:
 - Svart: 7,5km Skala 1:10000
 - Blå: 5,0km Skala 1:7500
 - Orange: 4,1km Skala 1:7500
 - Gul: 4,0km Skala 1:7500

- Lunch **12:00**

- Städa **13:00**

- Därefter hemresa

Deltagarlista

Carina Svensson

Mats Nylund

Maja Nylund

Jonas Nilsson

Stina Albinsson

Astrid Nilsson

Edith Nilsson

Håkan Svensson

Ina Skalberg

Tomas Nilsson

Stina Nilsson

Svante Nilsson

Ida Grahn

Astrid Grahn

Salomon Bjuvensjö

Julia Bjuvensjö

Ronnie Bjuvensjö

Isac Gunnarsson

Mattias Gunnarsson

Katarina Östberg

Daniel Hjelmberg

Malwa Hjelmberg

Viktor Forsberg

Erik Forsberg

Magdalena Mirzac

Karl Fälth

Axel Elmblad

Victor Hörnquist

Hjalmar Folkestad

Tuva Nylund

Emil Auselius

Anton Gunnarsson

Nicolina Moberg

Moa Hansson

Amelia Skalberg

Oliwer Lundberg

Linus Lundberg

Klara Trofast

Har ni några funderingar är det bara att höra av er till Emil på (0723389634).

Mvh

//Emil Auselius via JOYS-gruppen