



RC nivå 3

27-29 nov, Halmstad

Avresa & Hemresa

Vi samlas fredag **kl. 11.00** vid tågstationen i Kumla uppe på perrongen (tåget går 11.23). När gymnasterna samlas ska de ha **ätit en ordentlig frukost (helst lunch)**. Tåget beräknas vara tillbaka i Kumla igen kl. 21.46 söndag kväll.

Tågresan

Tåget går från Kumla tågstation för byte i Göteborg och sedan vidare till Halmstad. Mycket viktigt att gymnaster (och ledare/föräldrar) **över 15 år tar med sig giltigt ID-kort** eller pass eftersom biljetterna är personliga och inte gäller annars!

Schema för helgen

Följande upplägg gäller för helgen:

fre 11.00	Samling vid Kumla tågstation	lör 16.20	Kval (Vi är i pool 3)
fre 11.23	Avresa	lör kväll	Mat på skolan + egen fri tid
fre 15.57	Framme i Halmstad	sön 10.05	FINAL Herrar
fre kväll	Vi äter mat ute + packar upp på skolan	sön 13.50	FINAL Damer (om vi gått vidare... ☺)
fre 20.30	Förträning fristående (5 min)	sön 15.50	Prisutdelning
lör 15.25	Förträning hopp (bord & fria)	sön 17.23	Hemresa från Halmstad
lör 15.55	Förträning tumbling	sön 21.46	Hemma vid Kumla tågstation

Packningslista

Följande ”gymnastiksaker” tas med:

- **träningsoverallen**
- svart **Rent a tent / Ericsson** långärmad tröja (från RM i våras)
- svarta **leggings** (inga hål tillåtet!)
- svarta **leggings med** fothållare & **tåskor** (till fristående)
- svart **GYMNAST-linne** med NAMN
- **sporttop** för de som önskar (endast **SVART** på tävling!)
- **3/4 GYMNAST-byxa**
- svarta **GYMNAST-trosor** (från UT & RM i våras)
- **GYMNAST-strumpor** (vilken färg som helst...)
- **Spray, toffsar, hårspännen** (som vanligt inga hårstrån som hänger löst!)
- eventuella **fot- & knäskydd**
- eventuell **maskot**

Övrigt:

- **pengar till mat fre kväll & hemresa söm** + fickpengar
- eventuell **allergi- och/eller astmamedicin**
- **luftmadrass** eller liggunderlag (glöm inte pump om ni inte vill blåsa!)
- **sovsäck** eller sovtäcke + **kudde**
- **pyjamas** eller liknande att sova i
- **hygienartiklar** så som: tandborste, tandkräm, liten och stor handduk, schampo, balsam, hårborste, deo, smink m.m.
- vanliga **ombyteskläder & underkläder**
- **annat** så som: kamera, mobil, laddare, kortlek, spel, mp3-spelare, tidning, papper och penna m.m.

Väskor & Ytterkläder

Alla gymnaster packar sina saker i **rull-väska + den lilla röda** väskan ni fått av våra snälla sponsorer (rullväskan hämtas i Skogstorp på tors mellan 17-20 eftersom de inte är klara innan dess). Packa smart så att ni får plats och ett tips är att packa det ni vill ha med er på tåget i den lilla väskan. **Ingen ytterligare väska eller påse får tas med!** Tänk även på bra **skor och ytterkläder** eftersom vi till skillnad mot när vi åker bil kommer att få gå en del under helgen. Det är ca 25 min mellan tågstation, tävlingshall och skolan där vi sover.