

## Avresa & Hemresa

Vi samlas på Lidel-parkeringen fredag **kl. 14.00 för avresa**. När gymnasterna samlas ska de ha **ätit en ordentlig lunch**. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen på söndag kväll ca 18.30-19.00.

## Buss

Denna gång åker vi buss som lämnar och hämtar oss precis vid hallen. Jättesmidigt! Tävlingsen äger rum i **Jakobsbergs Sporthall** (Mjölnarvägen) och logi sker i Kvarnskolan i anslutning till hallen. Gymnaster som *inte* fått info om betalning för helgen kontaktar Therese.

## Schema för helgen

Följande upplägg gäller för helgen:

fre kl. 14.00	Samling på Lidel-parkeringen för avresa
fre kväll	Vi äter mat på McDonald's + packar upp på skolan
lör kl. 14.50	Förträning fristående (5 min)
lör kl. 15.30	Förträning tumbling (10 min med annat lag)
lör kl. 15.50	Förträning bord + fria hopp (5 min på varje)
lör kl. 16.10	Start KVAL (Vi tävlar i Pool 3 = e.m.)
<b>lör ca 17.30</b>	<b>Här vet vi om vi gått till FINAL eller ej!</b>
lör kväll	Mat på skolan + egen fri tid
sön kl. 10.00	FINAL Mix
sön kl. 14.15	FINAL Damer (om vi gått vidare... ☺)
sön ca 16.10	Prisutdelning + hemresa

## Packningslista

När vi åker har alla gymnaster på sig tjocka **GYMNAST-leggings** (från RC 2009) + valfri tröja. Följande "gymnastiksaker" tas med:

- **träningsoverallen**
- svart **sporttop** (SOC från Stadium)
- svarta **leggings** (inga hål tillåtet!)
- svarta **leggings med** fothållare & **tåskor** (till fristående)
- svart **GYMNAST-linne** med NAMN
- svarta **GYMNAST-trosor**
- långärmad svart **GYMNAST-tröja** (Ericsson & Rent a tent)
- **Spray, toffsar, hårspännen** (som vanligt inga hårstrån som hänger löst!)
- eventuella **fot- & knäskydd**
- eventuell **maskot**

## Övrigt:

- pengar till **mat fre kväll** & eventuell mat **hemresa sön** + fickpengar
- eventuell **allergi-** och/eller **astmamedicin**
- **luftmadrass** eller liggunderlag (glöm inte pump om ni inte vill blåsa!)
- **sovsäck** eller täcke (underlakan?) + **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**
- **bikini** (ni som var där på RM 2008 vet ju hur bryggan ser ut... ☺)
- **jacka** & ordentliga **ytterskor** (eftersom vi inte har bil kommer vi att gå)
- **annat** så som: kamera, mobil, kortlek, spel, mp3-spelare, tidning, papper och penna m.m.

**OBS!!** Packa smått och så lite som möjligt! Ta till exempel *inte* med en dubbel luftmadrass för en person. Svarta rullväskan + lilla röda väskan är det som gäller. **Inga andra väskor eller påsar är tillåtet bredvid!** Alla gymnaster ska själva kunna bära/rulla sin egen packning.