

RM nivå 3

22-24 maj, Täby

Avresa & Hemresa

Vi samlas utanför Skogstorp fredag **kl. 12.30 för avresa**. När gymnasterna samlas ska de ha **ätit en ordentlig lunch**. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen på söndag kväll.

Bilschema

Bil 1: **Tryck-Johan** (chaufför): Carro, Jossan, Julia, Linn, Linnea, Hanna, Karro, Evelina N & trampett

Bil 2: **Therese** (chaufför): Emma, Joanna, Jenny, Evelina J, Frida L, Elin

Bil 3: **Segercrantz** (chaufför): Becka, Frida F, Frida W, Kajsa

Schema för helgen

Följande upplägg gäller för helgen:

fre kl. 12.30	Samling utanför Skogstorp för avresa
fre kväll	Vi äter mat på McDonald's + packar upp på skolan
fre 19.00	Förträning fristående (5 min)
lör 09.10	Förträning tumbling & hopp
lör 10.00	Kval (Vi är i pool 1)
lör kväll	Mat på skolan. Efter det har gymnasterna lite egen fri tid på vår skola.
sön kl. 14.05	FINAL (om vi gått vidare... ☺)
sön ca 16.00	Prisutdelning + hemresa

Packningslista

Följande "gymnastiksaker" tas med:

- **träningsoverallen**
- svart **tjock-tröja** från RC (med stor Frida på ryggen...)
- svarta **leggings** (inga hål tillåtet!)
- svarta **leggings med** fothålla & **tåskor** (till fristående)
- **3/4 GYMNAST-byxa**
- svarta **Ericsson-shorts** (jätteviktigt eftersom de sponsrar oss!)
- svart **GYMNAST-linne** med NAMN
- **sporttop** för de som önskar (endast SVART på tävlingen!)
- **Spray, toffsar, hårspännen** (som vanligt inga hårstrån som hänger löst!)
- eventuella **fot- & knäskydd** och skor
- 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**
- **jacka & ordentliga ytterskor** (det är 10 min promenad mellan skolan och tävlingshallen och det kan vara kallt/regna)
- **annat** så som: kamera, mobil, kortlek, spel, mp3-spelare, tidning, papper och penna m.m.

OBS!! Platsen för packning i bilarna är MINIMAL. Packa smått och så lite som möjligt! Hellre 2 små väskor än 1 stor... Ta till exempel *inte* med en dubbel luftmadrass för en person. Ni ska också orka bära eran egen packning till den plats där vi ska sova.