

Riksfinal UT Äldre

24-26 april, Helsingborg

Avresa & Hemresa

Samling utanför Skogstorp fredag **kl. 11.00 för avresa**. När gymnasterna samlas ska de ha **ätit en ordentlig lunch**. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen på söndag någon gång runt 19.00 – 20.00.

Bilschema

Bil 1: **Therese** (chaufför), Evelina, Hanna, My & Sara

Bil 2: **Malin** (chaufför), Elin, Anna, Klara, Malin Mat, Malin Mö, Mari, Nathalie & trampett

Schema för helgen

Följande upplägg gäller för helgen:

fre kl. 11.00	Samling utanför Skogstorp för avresa
fre kväll	Vi packar upp på skolan + förträning fristående och mat på McDonald's
lör f.m.	Tävling i matta
lör e.m	Tävling i fristående
lör kväll	Mat på skolan. Efter det har gymnasterna lite egen fri tid på vår skola.
sön f.m.	Tävling hopp
sön ca 13.10	Prisutdelning + hemresa

Packningslista

Följande "gymnastiksaker" tas med:

- **träningsoverallen**
- **svarta leggings** utan fothålla (gärna ett par extra)
- **svarta leggings med** fothålla för de som kör fristående
- **tåskor** för de som kör fristående
- svart **GYMNAST-linne med namn**
- **3/4 GYMNAST-byxa** (de som inte har får låna av en kompis)
- **sporttop** för de som önskar (OBS!! endast **svart**)
- **Spray, toffsar, hårspännen** (inte ett hårstrå som hänger löst är tillåtet!)
- eventuella **fot-, knä- eller ryggskydd**
- eventuell **maskot**

Övrigt:

- **pengar till mat fre kväll** och eventuell mat på sön hemresa + 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** och **ytterkläder**
- **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.