

Sommarparty 2011!!

16-18 aug (tis-tors)



Gäller endast gymnaster i nivå 4
OBS! Här gäller gamla nivåer från Vt 2011.

Nu är det dags igen! **Sommarparty 2011** kommer att vara fullspäckat med aktiviteter, lek och träning samt dubbla övernattningar ute hos Therese & Johan vid Marieberg. På schemat står bland annat tuffa styrke- & konditionspass, poolparty och 5-kamp. Vi kommer dessutom att skaffa oss nya vänner från Nykvarn ☺

- Kostnad?** **200kr / gymnast** som tas med kontant i kuvert med namn
- Anmälan?** Anmäl er till Therese så snart som möjligt. Meddela även om ni inte kan vara med! (070-2561136 alt. tes.petterson@hotmail.com).
- Tisdag?** Sommarparty 2011 startar **tisdag e.m. kl. 15.30** hemma hos Therese. Alla gymnaster ska ha ätit en ordentlig lunch hemma. Det blir ett tufft styrke- & konditionspass UTE (oavsett väder). Därefter grillar vi korv med bröd och badar i poolen (32 grader). Kvällen avslutas med en film och vid 22.00 är det god natt eftersom vi ska upp tidigt och träna dagen efter.
- Onsdag?** Efter frukost åker vi till Katrineholms fina hall med gropar. Där blir det träning 10.00 -16.00 tillsammans med Nykvarns GF. Vi duschar i hallen och åker sedan tillbaka hem. Klockan 18.00 ansluter nivå 3A & 3B och det blir fullt hus (ca 25st) under resten av sommarpartyt! Vi äter tacos tillsammans och därefter lite spel, singstar, bad och/eller film.
- Torsdag?** Förhoppningsvis sol, bad och lek i härligt väder + 5-kamp och lite andra hemligheter. Eventuellt någon utflykt i närområdet. Sommarparty 2011 avslutas **torsdag kväll ca 18.00**. Då har tjejerna ätit lunch (pasta & köttbullar) men ej kvällsmat.
- Skjuts?** Alla gymnaster får **själva ordna** skjuts till Therese & Johan på tisdag e.m. samt hem på torsdag kväll. Till Katrineholm saknar vi 2 bilar dit & 2 bilar hem. Meddela Therese om någon kan ställa upp!
- Sova?** Hemma hos Therese & Johan på egen luftmadrass / liggunderlag. Ta med täcke eller sovsäck + kudde.
- Mat?** Gymnasterna ska ta med sig **3-4 frukter + vattenflaska** märkt med namn. Ta dessutom med **matsäck** (lunch) till onsdag. Kan ställas i kylan över natten. Övrig kvällsmat, lunch och frukost ordnar vi! Inget godis, chips eller dricka på dagarna, men på kvällarna är det helt ok.
- Kläder?** Oavsett väder kommer vi att vara ute ganska mycket. "Det finns inget dåligt väder..." så se till att packa kläder och skor för alla väder!
- Ta med?** Se packningslista på nästa sida.

Therese, Sara & Emelie är med under hela Sommarparty 2011. Eventuellt deltar även några av de andra tränarna vid vissa tillfällen. Kontakta Therese om det är något ni funderar över!

Ta med?

Packa så litet som möjligt i två väskor. En större för täcke, kudde + madrass och en mindre för kläder m.m. Inga lösa påsar! Följande saker tas med till Sommarparty 2011:

- 200kr i kuvert med namn
- 3-4 frukter + vattenflaska
- matsäck till onsdag (lunch)
- eventuellt godis, chips eller dricka
- träningskläder (för utomhus)
- träningskläder (leggings, sporttop, linne, dräkt)
- löp-/joggingskor (till träning ute)
- träningsoverallen
- luftmadrass + pump / liggunderlag
- täcke / sovsäck + kudde
- pyjamas
- BADKLÄDER + handduk / badrock
- hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, hårborste, deo m.m.)
- tofflor /sandaler
- underkläder
- sommarkläder (korta shorts/kjol, linne)
- de mysigaste mys-kläder ni äger ☺
- vanliga ombyteskläder + tröja/jacka
- oömma kläder (långbyxor & långärmad tröja som tål lite stryk & smuts)
- övrigt (kamera, mobil, laddare m.m.)
- **VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!**

Vägbeskrivning till Johan

Sväng av vid Mariebergs Köpcentrum. Kör mot TÄBY ca 2,5 km. Sväng vänster in på grusvägen där det står MOSÅS 3. Efter ca 500 m passerar ni en skarp vänstersväng vid ett stall. Strax därefter kommer en skarp högersväng, där ni inte längre ska följa vägen. Sväng in vänster om brevlådorna in på ladugårdsbacken. Följ sedan allén upp till det vita huset med grå knutar. Framme! (Med GPS: "Mosjö Råby 306")

