

Sommarparty 2010!!

15-17 juli (tors-lör)

Gäller endast gymnaster i nivå 4 & 5
+ gymnaster i nivå 3 födda -97.



Nu är det dags igen! **Sommarparty 2010** kommer att vara fullspäckat med aktiviteter, lek och träning samt dubbla övernattningar ute hos Johan. På schemat står bland annat tufft styrke- & konditionstest, cykling, poolparty, "Råby-mästerskapen" 2nd Edition m.m. Förra året gjorde gymnasterna även succé på mini-crossarna. Sitter kunskaperna kvar? Och är ni lika duktiga på jetski?! ☺

- Kostnad?** **150kr / gymnast** som tas med kontant i kuvert med namn
- Anmälan?** Om någon missat att anmäla sig kan detta göras till Therese så snart som möjligt. (070-2561136 alt therese.petterssonh043@student.oru.se)
- Torsdag?** Sommarparty 2010 startar **torsdag lunch kl. 13.30** i Skogstorp. Alla gymnaster ska ha ätit en ordentlig lunch innan! I hallen blir det ett tufft träningspass med både styrke- och konditionstest (varning för träningsvärk...). Gymnasterna skapar egna värden som vi ska försöka slå senare i höst. Vi lämnar Skogstorp ca 16.30 och cyklar tillsammans ut till Johan "bakvägen" via Vallersta, vilket tar ca 30 min. Packningen kommer att åka bil och behöver alltså inte släpas med på cykel. På kvällen grillar vi och badar i poolen (32 grader). Mys-kväll med film senare på kvällen.
- Freitag?** Förhoppningsvis massa sol, bad och lek i härligt väder + "Råby-mästerskapen" 2nd Edition och race på mini-crossar. Mestadels hemma hos Johan (se karta på nästa sida) med gympa i trädgården men eventuellt någon liten utflykt för att prova jetski och/eller minigolf. Här finns även några hemligheter inplanerade!
- Lördag?** Sommarparty 2010 avslutas på **lördag lunch ca 13.00**. Tjejerna har då ätit frukost men ej lunch.
- Skjuts?** Alla gymnaster får **själva ordna** så att packning + cykel kommer till Skogstorp på torsdag lunch och hem från Johan lördag lunch. Övriga transporter ordnar vi och/eller cyklar.
- Cykel?** Gymnasterna behöver en fungerande cykel + lås. **Glöm inte nyckel!** Om man saknar egen kanske man kan låna av en kompis eftersom vi kommer att använda cyklarna flera gånger .
- Sova?** Hemma hos Johan på egen luftmadrass / liggunderlag. Ta med täcke eller sovsäck + kudde.
- Mat?** Gymnasterna ska ta med sig **3-4 frukter + vattenflaska** märkt med namn. Övrig kvällsmat, lunch och frukost ordnar vi! Inget godis eller dricka på dagarna, men på kvällarna är det helt ok.
- Pengar?** Några kronor i "fickpengar" kan vara bra till eventuellt köp av glass, minigolf eller liknande.
- 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 och Sara är med under hela Sommarparty 2010. 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 2010:

- 150kr i kuvert med namn
- 3-4 frukter + vattenflaska
- träningskläder (leggings, sporttop, linne NAMN, dräkt, GYMNAST-trosor)
- valfria kläder med GYMNAST-tryck
- inne-joggingskor (till konditionstest tors)
- eventuella fot- eller knäskydd
- luftmadrass + pump / liggunderlag
- täcke / sovsäck + kudde
- pyjamas
- eventuell allergi- och/eller astmamedicin
- hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampo, , hårborste, deo, smink m.m.)
- BADKLÄDER + handduk / badrock
- tofflor /sandaler
- underkläder
- sommarkläder (korta shorts/kjol, linne)
- de mysigaste mys-kläder ni äger ☺
- vanliga ombyteskläder + tröja/jacka
- oömma kläder (långbyxor & lång-ärmad tröja som tål lite stryk & smuts)
- oömma joggingskor (ute)
- cykel med lås (glöm inte nyckel!!)
- fickpengar (till eventuell glass / minigolf)
- övrigt (kamera, mobil, laddare m.m.)
- **VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!**

Vägbeskrivning till Johan (med bil)

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")

