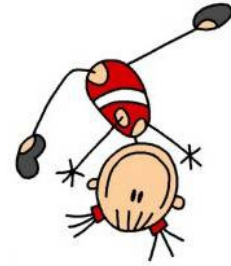




# Weekend 2011

3-5 jan (mån-ons)

Detta gäller endast gymnaster i nivå 4.



Äntligen! Det är dags för vår tränings- & gemenskaps **Weekend 2011**. Och JA, p.g.a. tradition kallar vi det för en weekend trots att det är mitt i veckan ☺  
Weekend 2011 kommer att vara fullspäckat med aktiviteter, lekar och träning. Dubbla övernattningar sker ute hos Therese & Johan vid Marieberg.

- Kostnad?** **200kr / gymnast** som tas med kontant i kuvert med namn
- Anmälan?** Anmälan sker till Therese så snart som möjligt. (070-2561136 alt [therese.petterssonh043@student.oru.se](mailto:therese.petterssonh043@student.oru.se)). Meddela även om ni inte kan.
- Måndag?** Weekend 2011 startar **måndag kl. 10.00** i Skogstorp. Se till att ha ätit en ordentlig frukost innan! Kom-igång träning + tufft konditionstest. Vi äter lunch och duschar i hallen ca 13.00 och därefter blir det race i pulka-backen. Mat, spökjakt och myskväll väntar hemma efter det. (Det blir tidigt i säng eftersom vi ska upp och träna igen i Lindesberg dagen efter)
- Tisdag?** Tidig frukost och sedan träning 9.00 - 13.00 i den fina och helt nybyggda hallen **Lindesberg Arena** (se karta nedan). Vi äter lunch och sedan åker vi till Lindesbergs badhus **Energikällan**. Här finns bland annat en 47 m lång vattenrutschbana med tidtagning + bubbelpool. Hemresa sker ca 17.15 och på vägen hem stannar vi till på McDonald's för kvällsmat.
- Onsdag?** Weekend 2011 avslutas på f.m. Efter frukost packar vi ihop alla saker och gymnasterna behöver bli hämtade **onsdag kl. 11.00** hos Therese & Johan (se karta nedan).
- Skjuts?** Alla gymnaster får **själva ordna** skjuts till Skogstorp på måndag f.m. och hem från Therese & Johan på onsdag f.m.  
Vi behöver även **hjälp med 1 bil** som kan köra till Lindesberg på tisdag kl. 8.00 & 1 bil som kan hämta oss där tisdag kl. 17.15 (meddela Therese så snart som möjligt om någon kan). Övriga transporter ordnar vi.
- Pulka?** Gymnasterna tar med sig pulka / tefat eller liknande **märkt** med namn.
- Sova?** Hemma hos Johan på egen luftmadrass / liggunderlag. Ta med lakan, täcke eller sovsäck + kudde.
- Mat?** Gymnasterna ska ta med sig **3-4 frukter + vattenflaska** samt ordentlig **lunch** för måndag.  
Övrig kvällsmat, lunch och frukost ordnar vi! Inget godis eller dricka på dagarna, men på kvällarna är det helt ok.
- Pengar?** Gymnasterna behöver inga pengar under själva Weekend 2011. Några kronor i "fickpengar" kan dock vara bra att ha till eventuellt köp av glass, godis eller dricka på badet.
- Kläder?** Vi kommer att vara ute både vid pulkaåkning och hemma. Ta med **varma skor/stövlar + ytterkläder** (ytterbyxor, jacka, mössa, vantar).
- Ta med?** Se packningslista på nästa sida.

Therese och Emelie är med under hela Weekend 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. Den lilla väskan (ryggsäck?) ska vara lämplig att ta med till Lindesberg. Följande saker tas med till Weekend 2011:

- 200kr i kuvert med namn
- lunch måndag
- 3-4 frukter + vattenflaska med namn
- träningskläder (leggings, sporttop, svart linne med NAMN, dräkt)
- överdragskläder (overall/mjukis)
- eventuella fot- eller knäskydd
- inne-joggingskor (till konditionstest)
- ni som gjorde Beep-test i somras skriver ner resultatet (ex. nivå 6.3) och tar med
- luftmadrass + pump / liggunderlag
- lakan, täcke/sovsäck + kudde
- pyjamas
- hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, hårborste, deo m.m.)
- tofsar + spray (uppsatt hår vid träning)
- BADKLÄDER + handduk
- de mysigaste mys-kläder ni äger ☺
- underkläder
- vanliga ombyteskläder
- mössa + 2 par varma vantar
- varma ytterkläder (ytterbyxor, jacka + skor/stövlar)
- pulka, tefat eller liknande
- eventuellt godis/chips/dricka till myskväll
- fickpengar (till eventuellt köp vid bad)
- övrigt (kamera, mobil, kortlek, mp3 m.m.)
- i Lindesberg gäller totalt smyckesförbud för att få träna - lämna allt sådant hemma
- **VÄRLDENS BÄSTA HUMÖR!!**

## Vägbeskrivning till Therese & 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")



## Karta till Lindesbergs Arena

Lindesbergs Arena ligger i anslutning till Lindeskolan på Nyborgsgatan. Den syns redan från infarten till Lindesberg på andra sidan vattnet.

Badhuset Energikällan ligger alldeles intill, på gångavstånd från hallen. Adress till badhuset är (Kungsgatan 39).



Koordinater Lindesbergs Arena:

WGS 84 (lat, lon): N 59° 35.607', E 15° 13.075'

WGS 84 decimal (lat, lon): 59.59345, 15.21792

RT90: 6608296, 1466832

SWEREF99: 6606156, 512304

