



# Weekend 2011

5-7 jan (ons-fre)

Gäller endast gymnaster i nivå 5A & 5B.

Äntligen! Det är dags för årets 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 övernattningsnätter 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.pefferssonh043@student.oru.se](mailto:therese.pefferssonh043@student.oru.se)). Meddela även om ni inte kan.
- Onsdag?** Weekend 2011 startar **onsdag kl. 12.30** i Skogstorp. Se till att ha ätit en ordentlig lunch innan! Kom-igång träning + tufft konditionstest till ca 16.00. Vi duschar i hallen och sedan blir det mat och aktiviteter hemma hos Therese & Johan hela kvällen.
- Torsdag?** Skön sovmorgon för att samla krafter inför fredag. På dagen blir det eventuellt en hemlig spännande utflykt (beror på vädret). Om inte så får ni en dag tillsammans där ni kan njuta av varandras sällskap ☺ Kl. 17.00 är det dags för bowlingturnering i Kumla och efter det blir det mat & myskväll med spel, film & singstar. (Det blir ganska tidigt i säng eftersom vi ska upp och träna i Lindesberg dagen efter)
- Fredag?** Weekend 2011 avslutas med massa volter till grop. Efter frukost åker vi till Lindesbergs fina hall och tränar 10.00 - 16.00. Gymnasterna behöver bli hämtade hemma hos Therese & Johan (se karta) när vi kommer tillbaka från Lindesberg **fredag ca 17.30**.
- Skjuts?** Alla gymnaster får **själva ordna** skjuts till Skogstorp på onsdag lunch och hem från Therese & Johan på fredag kväll. Vi behöver även **hjälp med 1 bil** som kan köra till Lindesberg på fredag kl. 9.00 & 1 bil som kan hämta oss där fredag kl. 16.00 (meddela Therese så snart som möjligt om någon kan). Övriga transporter ordnar vi.
- Sov?** Hemma hos Johan på egen luftmadrass / liggunderlag. Ta med lakan, täcke eller sovsäck + kudde.
- Mat?** Gymnasterna ska ta med sig **3-4 frukter + vattenflaska** med namn samt **mellis** för onsdag. 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 godis, chips eller dricka vid något tillfälle.
- Kläder?** **Vi kommer att vara ute** vid vår hemliga utflykt på onsdag. Ta med varma skor/stövlar + ytterkläder (ytterbyxor, jacka, mössa, vantar).
- Ta med?** Se packningslista på nästa sida.

Therese och Johan 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 ska vara lämplig att ta med till Lindesberg. Följande saker tas med till Weekend 2011:

- 200kr i kuvert med namn
- mellis onsdag
- 3-4 frukter + vattenflaska med namn
- träningskläder (leggings, sporttop, linne med GYMNAST, dräkt)
- överdragskläder (KGF-tryck)
- eventuella fot- eller knäskydd
- inne-joggingskor (till konditionstest)
- luftmadrass + pump / liggunderlag
- lakan, täcke/sovsäck + kudde
- pyjamas
- hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, hårborste, deo m.m.)
- BADKLÄDER + handduk
- de mysigaste mys-kläder ni äger ☺
- underkläder
- vanliga ombyteskläder
- mössa + 2 par varma vantar
- varma ytterkläder (ytterbyxor, jacka + skor/stövlar)
- eventuellt godis/chips/dricka till myskväll
- fickpengar (till eventuellt köp av godsaker)
- 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.



### Koordinater:

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

