

# PROGRAM

Træningslejr den 31 august – 2 september 2018

Her er lidt praktisk information til spillere og forældre omkring weekendens træningslejr i Vallensbæk Idrætscenter

Vi mødes præcis kl. 1600 fredag til indkvartering og det er planen at vi slutter af med at spille træningskampe søndag. Tilskuere er velkomne, og programmet er på plads fredag ved aflevering.

Der er ingen spillere som må gå uden aftale og farvel til lederne.

Vi har behov for hjælp fra forældre til kørsel i svømmehallen lørdag aften. Giv besked til din træner hvis du kan hjælpe!

Vi overnatter i lokalerne på 1. sal, og det anbefales det at medbringe en "stor" taske, så det er muligt at pakke sine egne ting væk hvis lokalet skal bruges om dagen.

Ellers bedes alle medbringe det nævnte.

## **Huskeliste:**

Godt humør

Liggeunderlag/luftmadras, dyne/sovepose, lagen, pude.

Tøj og sko til indendørs og udendørs træning

Træningsdragt

Indendørs sko (håndbold)

Udendørs sko (løbetur)

Sokker

Håndboldtøj (Bemærk venligst at der er flere træningspas, så medbring gerne mere end 1 sæt)

Håndklæde

Badetøj, dykker briller (vi skal nemlig en tur i Svømmehallen)

Tandbørste, tandpasta, hårbørste, shampoo, sæbe osv.

Badetøfler

Drikkedunk (gerne med navn)

Max. 50 kr i lomme penge (vi hyggehandler i Fakta lørdag aften, så vi har lidt guf til filmen)

En lille taske/pose til badetøj & håndklæde

sovebamse

**Der er ikke tiladt at medbringe ipad el. tablet (Brugen af mobiltelefon skal begrænses & disse vil eventuelt inddrages i tidsrummet 23.00 – 08.00)**

Trænerne har lovet en masse sjove og spændende træningstimer. Klubhuset sørger for, at vi alle får fyldt depoterne op med varieret kost fra madpyramiden. Alle måltider fra fredag aften og til en let frokost søndag er inkluderet.

Vi glæder sig til en super weekend, sammen med alle de glade/søde/venlige/rare håndboldbørn, fyldt med håndbold, kammeratskab, sjov & ballade samt masser af go'e oplevelser...

Vi ses

**Trænerteamet**

Ved spørgsmål eller behov for kontakt i løbet af weekenden ring til din træner eller Finn på 51327702