

SYFTE

Syftet med träningslägret är att **Tränarna ska vara tränare och ungdomarna ska fokusera på träning och inget annat**. Detta innebär att de som arrangerar träningslägret måste ställa upp med markservice samt finnas tillgänglig ute på sjön om skada, sjukdom eller annat inträffar.

UPPLÄGG

Arrangemanget för ett träningsläger sköts enligt ett rullande schema av 1-3 familjer per gång. Arrangerande föräldrar ser till att hyra lokal att var i. T ex klubbstuga eller liknande i anslutning till träningsarenan. Arrangerande föräldrar ser till att det finns Ribb till coach och föräldrar enligt nedan angivet som måste finnas. På så vis behöver inte alla föräldrar engagera sig eller åka till ett träningsläger varje gång. **Föräldrar som hämtar barn sista dagen hjälper till att städa lokalerna.**

MÅSTE FINNAS:

- 1 Ribb per coach
- 1 Förälder i följe-/säkerhetsbåt (vid sjukdom, skada, hämta grejer, fotografering)
- Första hjälpen låda/väska
- Mat och dryck (mellanmål, middag, frukost och lunch) – se förslag nedan

LÖRDAG

- Öppna lokalen så att ungdomarna kan lägga in sina saker
- Se till att det finns kaffe (gärna fika) för de tränare, ungdomar och föräldrar som anländer
- Ungdomarna brukar komma in vid 14-15 tiden, se till att det finns mellanmål vid samlingen (Billys Pan Pizza brukar funka), läsk, kaffe och ev. fika (observera dock allergier)
- Som ansvarig går det bra att lämna gänget nu men gå igenom hur maten ska fördelas med matansvariga (ungdomarna har utsett matansvariga) samt prata med tränarna när frukost ska serveras

DRYCK & SNACKS (se exempel nedan)

- Kaffe (ev. kaffefilter)
- Mjölk (till kaffe och gröt)
- Läsk (pepsi maxi och fanta går åt mest) – ska räcka till 2 x mellanmål och 1 middag
- Chips
- Frukt

2 x MELLANMÅL (se exempel nedan)

- Billys Pan Pizza
- Varma mackor på rostat bröd (smör, ost, skinka, tomat)
- Varma mackor på tacobröd (ost, skinka)

MIDDAG (se exempel nedan)

- Hamburgare (hamburgerbröd, pommis, sallad, tomat, ketchup, dressing, ost)
- Tacos (grönsaker, ost, sås, tacobröd – max 1 påse sallad, killarna äter runt 300-350 g kött/person)

SÖNDAG

- Fixa frukost till ungdomarna samt ordna lunchmat som ungdomar och tränare ska ha med på sjön
- Ungdomarna brukar komma in vid 14-15 tiden, se till att det finns mellanmål serverat.
- **Alla hämtande föräldrar hjälps åt att städa lokalen.**

EFTERRÄTT (se exempel nedan)

- Glass och sås
- Fruksallad
- Äppelpaj

FRUKOST (se exempel nedan)

- Havregrynsgröt (salt)
- Äppelmos eller sylt
- Juice
- Hönö runda bröd (våldigt populära)
- Rostat bröd (om det finns brödrost)
- Bregott (kan användas till matlagning också)
- Ost
- Skinka
- Ev. Frukttyoghurt (räcker med 1 l)

LUNCH (se exempel nedan)

- Spagetti/makaroner och köttfärssås eller köttbullar
- Pastasallad

ATT TÄNKA PÅ/TIPS:

- Fotografering sker av föräldrar i följe-/säkerhetsbåt
- Glöm ej bensin till båtarna
- Ett flertal ungdomar är nötallergiker köp inget med nötter eller spår av nötter
- Kontakta Therese Furhoff för antal anmälda samt övriga allergier
- Ungdomarna har med sig eget godis
- Fruksallad går åt bättre än frukt
- Dela tydligt upp middagsmat och lunchmat så att det räcker till båda dagarna
- Undersök om lokalen har: Om inte måste detta inhandlas eller tas hemifrån
 - Salt och peppar
 - Toapapper
 - Disktrasa, diskvamp och diskmedel
 - Kaffefilter
 - Plastpåsar eller plastfolie för att ta hand om rester från middagen
- Utlägg (bensin till båtar, mat, etc.) mailas eller SMS:as till Therese Furhoff
- Tips och frågor om tidigare arrangemang, kontakta Marlène Karppinen eller Stefan Almersson

KONTAKTLISTA

- | | | |
|---------------------|---------------|------------------------------------|
| • Therese Furhoff | 0768-412162 | therese.furhoff@ostgotatrafiken.se |
| • Marlène Karppinen | 0722-184939 | marlene.karppinen@hotmail.com |
| • Stefan Almersson | 070-343 86 89 | stefan.almersson@koping.net |