

Rese-PM

10Milaläger Nynäshamn, 18-19 november 2017

Resa

Vi åker enligt följande:

Klas bil: Tom, Malin, Claudia

Utgår från Norrköping kom överens med Klas tfn. 076-149 90 11 om upphämtning/mötesplats

Magnus bil: Ville, Leo, Oskar, Lisa

Utgår från Åby kom överens med Magnus tfn. 070-148 63 82 om upphämtning/mötesplats

Ovanstående bilar möter upp vid Platinum Cars kl.07.30

Micke W:s bil: Arvid, Micke A, Simon

Utgår från Strömsfors kom överens med Micke tfn. 070-603 19 36 om upphämtning/mötesplats

Åker via Hellas för karthämtning

(Om det inte blir fullt i bilarna från stan/Åby hoppar Simon över till någon av dem)

Anna, Sara och Emil tar sig upp på egen hand.

(Emil hör av sig om han vill ha skjuts sista biten).

Boende

Vi bor i Nynäshamns klubbstuga på hårt underlag.

Tag med sovsäck, kudde och luftmadrass el. dyl.

Vi åker förbi boendet före första passet och lämnar av grejorna.

Träning

Träningarna sker på 10Mila träningspaket runt Nynäshamn.

Tag med kläder för tre pass. Tänk på att ta med torra kläder och överdrag till efter passet om det blir väntan. Det kan vara kallt. Glöm inte lampa om ni ska springa nattpasset.

Mat

Vi ordnar med luncher, middag, mellanmål, frukost samt lite frukt. Ta med övrigt tilltugg efter eget tycke. Meddela Magnus snarast om du har allergi mot någon mat (förutom Laktos som vi redan räknat med).

Teoripass

Fundera igenom hur säsongen 2017 varit och vad du har för målsättning och förväntningar inför säsongen 2018.

Vi kommer dessutom gå igenom lite vinteraktiviteter och naturligtvis en hel del om 10Mila.

Fundera också på kvällsaktivitetsfrågan Ville la ut på Facebook.

Schema:

Lördag

07.00 (ca) Avfärd

10.00 Träning 1

12.30 Lunch

14.00 Teori

Mellanmål

17.00 Träning 2 Natt (för de som känner för det, övriga fixar middag)

19.00 Middag

Kvällsaktivitet

Söndag

08.00 Frukost

10.00 Träning 3

12.30 Lunch

Städning

Hemfärd

Hemma ca.16.00

Hör av er om det är något ni undrar över.