



Information om træningslejr

Kære deltager

Sted: Træningslejren foregår i Bogø Hallen, Skovvangen 8, 4793 Bogø By

Tid: Fra fredag den 9. oktober kl. 16.00 til mandag den 12. oktober kl. 12.00.

Kontakt: Lejrtelefonen er 2844 1166 (Jans mobiltelefon).

Drenge og piger fra Level-5-holdene har samme program som Teens.

De familier, der selv kan køre derned, får 25 kroner refunderet per tur per deltager, der er med i bilen, til dækning af benzinomkostningerne. Refusionen sker på træningslejren.

Yderligere information:

På de næste sider finder du følgende information:

- Programmet
- Pakkeliste
- Deltagerliste
- Kørselsvejledning
- Samkørsel
- Liste over aktivitetsansvarlige

Alle dage hjælper alle til med afrydning af det enkelte bord efter hvert måltid – der nogle afrydningsvogne til formålet. Vi er jo mange mennesker – og der er ikke plads til os alle i køkkenet.

Det er forbudt med udendørs sko i hallen og i cafeteriet – her skal skoene stilles i entreen hver gang! Ligeledes er udendørs sko forbudt i sovesalen og i klasseværelserne – her skal skoene stilles i redskabsrummet.

Programmet	
Kids	Level-5 & Teens
Fredag	
14.00–17.00	Afgang fra København
16.00–19.00	Ankomst og indkvartering
19.00–20.00	Aftensmad
20.00–22.00	Fælles aktivitet
22.00–23.00	Kage og kaffe – og fri leg i hallen
23.00	Godnat
Lørdag	
08.00–09.00	Morgenaktiviteter
09.00–10.00	Morgenmad
10.00–11.30	Udendørs aktivitet Træning med video
11.30–13.00	Træning Teori ud fra video
13.00–14.00	Frokost
14.00–16.00	Træning Forberede underholdning
16.00–17.30	Forberede underholdning Træning
17.30–18.00	Fritid
18.00–19.00	Aftensmad
19.00–20.30	Underholdning
20.30–23.00	Fodboldlandskamp Danmark-Sverige og/eller fri leg i hallen
23.00	Godnat
Søndag	
08.00–09.00	Morgenaktiviteter
09.00–10.00	Morgenmad
10.00–12.30	Udendørs aktivitet Træning (til 12.00)
12.30–13.00	Frokost Frokost (til 12.30)
13.00–15.00	Træning Stratego i skoven
15.30–17.30	Klubturnering
17.30–19.00	Fritid
19.00–20.30	Festmiddag
20.30–23.00	Video på madrasser Fest i cafeteriet
23.00	Godnat
Mandag	
08.00–09.00	Oprydning i klasseværelser og gymnastiksal
09.00–10.00	Morgenmad og evaluering
10.00–12.00	Oprydning og rengøring
12.00	Afgang
14.00	Hjemkomst



Under hele træningsopholdet knyttes du (og dine søskende) til én holdleder, så der altid er én og samme person at gå til. Og hvis dine søskende har lyst, så kan de deltage i volley-aktiviteterne alt efter deres niveau.

- Holdleder for drengene på K23 er Carsten O.
- Holdleder for pigerne på K23 er Mai.
- Holdleder for KD5 er Palle.
- Holdleder for KP5 er Dorte.
- Holdleder for TD1 er Lars.
- Holdleder for TP1 er John.

Holdlederne følger holdet dagene igennem så ofte, som det er muligt, dvs. fungerer som holdets hjælpende hånd. Holdlederen deltager i alle aktiviteterne sammen med børnene, laver morgenaktiviteter sammen med holdet, spiser sammen med holdet og hjælper idet hele taget holdet igennem dagen og vejen. Hvis holdlederen har en anden tjans, så ved børnene altid, hvor de kan finde holdlederen.

Overnatningen foregår i en gymnastiksal. Vi har herudover 4 klasseværelser til rådighed, som primært vil være til:

- forældre med småbørn (Sørud og Olsen)
- TP1/KP5 (9 spillere)
- TD1 (9 spillere)
- KD5 (7 spillere)

Sportsligt foregår det i en hal på størrelse med Buddinge Skoles boldhal.

Alle voksne og børn får en eller flere opgaver – og forventes at hjælpe til på andre tidspunkter, hvis der mangler hænder til noget. Der kan også blive tale om opgaver, der skal udføres, inden vi tager af sted fra København, f.eks. kagebagning, indkøb eller madlavning.

På de sidste sider gentages programmet, hvor der for den enkelte aktivitet er påført, hvem der er de (voksne) ansvarlige for aktiviteten. Når du er ansvarlig for morgenmad, frokost, frugt, kage, snacks eller aftensmad, så inkluderer det afrydning og opvask.

Jan har påtaget sig rollen som ”forstander”, dvs. han skaffer svar på alle tvivlsspørgsmål, så trænerne, holdlederne og forældrene kan fokusere på alle de aktiviteter, som de står for.

Ikke-volley-aktiviteterne styres af Aline, Carsten O. og Mai.

Morgenaktiviteterne styres af Andreas, Clara, Emilie, Jonathan og Simon.

Marina og Jan styrer køkkenaktiviteterne.

Peter er ”flyer”, dvs. til rådighed for uventede her-og-nu-opgaver.

Jan er regnskabsfører.

Træningslejren er alkoholfri, bortset fra søndag aften, hvor der vil blive udskænket en øl eller et glas vin til forældrene, mens børnene fester.



Pakkeliste:

Vi har forsøgt os med en huskeliste, men har næppe dækket alles behov, så I må endelig supplere!

Husk at der er udendørs aktiviteter! – uanset vejret!

Huskeliste for deltagerne:

- Luftmadras eller liggeunderlag
- Lagen
- Sovepose eller dyne med dyneovertræk
- Evt. hovedpude
- Evt. ørepropper, hvis du sover let om natten

- Lommelygte
- Sovedyr
- Nattøj

- Indendørs sportssko
- Udendørs sko & gummisko
- Støvler eller gummistøvler
- Regntøj og/eller godt overtøj

- 2-3 x indendørs sportstøj
- Almindeligt (lunt) tøj
- **Drikkedunk**

- Håndklæde
- Toiletsager

- Festtøj
- Max. 1 musik-cd til festen per barn

- 1 viskestykke, som afleveres i køkkenet ved ankomsten – og du får det ikke tilbage! – vi genbruger det til stævneboden!

*Det er meget vigtigt at huske
drikkedunken,
så der nemt kan tankes op i løbet af aktiviteterne!*

Deltagerliste – samkørsel:

Ring til hinanden i god tid for at få aftalt, hvornår I kører sammen – og hvor I mødes.

	Bilnummer		Spillernavn	Hold	Forældre og søskende	Note
	Udtur	Hjemtur				
3	2	K	Alberte Clausen	K23	Far: Palle	1
			Caroline Egeberg Clausen	KP5		
2	-	-	Alberte Jensen	TP1	Far: John J.	2
1	E	E	Andreas Christiansen	TD1		
5	-	-	Andreas Olsen	KD5	Far: Carsten O. Mor: Anne O. Lillebror: Daniel (4)	3
			Mette Pries Olsen	K23		
5	-	-	Andreas Sørud	K23	Far: Mikael Mor: Mai Lillebror: Philip (6) Lillebror: Oliver (2)	3
1	A	A	Anton Würtz Kristiansen	KD5		
1	F	I	Christoffer Elmann Ranhaug	TD1		
1	F	I	Clara Inci	TP1		
1	I	B	Cæcilie Jeppesen	KP5		4
3	F	-	Emilie Nielsen	TP1	Far: Jesper	5
			Lasse Nielsen	TD1		
2	C	C	Frederik Ludvigsen	KD5	Far: Peter	
1	D	K	Jakob Sloth Lauridsen	TD1		
3	I	I	Jeremy Byrn	KD5	Far: Ulli	6
			Olivia Byrn	K23		
4	D	-	Jonathan Lier Møller	TD1	Far: Lars Mor: Aline Lillesøster: Julie	7
3	C	C	Kjartan Emil Rasmussen	TD1	Far: John R. Mor: Eva	
4	G	-	Mads Emil Hansen	KD5	Far: Poul-Erik Mor: Anne H. Lillesøster: Amanda (10)	7
1	I	B	Maria Ulderup	KP5		
3	H	H	Mathias Fogh Larsen	K23	Mor: Janne Storesøster: Christine (11)	
4	J	-	Nathalie Plesner Arnsted	K23	Far: Henrik Mor: Dorte	7
			Patricia Plesner Arnsted	KP5		
1	J	B	Nathalie Poulsen	KP5		
2	A	A	Niels Kold	KD5	Far: Jan	
1	H	H	Oliver Villsborg	TD1		
1	G	K	Shaban Yousaf	KD5		
2	-	-	Simon Stendal	TD1	Far: Carsten S.	3
2	A	A	Stine Boesgaard	TP1	Mor: Marina	
1	H	H	Sylvester Grønbæk	TD1		
4	E	E, L	Søren K. Hansen	K23	Far: Kristian Mor: Charlie Lillebror: Martin (5)	9
3	-	-	Thomas Hovmand Larsen	K23	Far: Morten Mor: Ulla	8
65						

Note 1: 2 pladser i reserve på udturen.

Note 2: Kommer lørdag morgen, hjem søndag aften.

Note 3: Bilen/motorcyklen er fyldt op.

Note 4: Mor Anne henter mandag – 1 plads i reserve.

Note 5: Videre i sommerhus mandag.

Note 6: Ulli hjem søndag. Henter mandag.

Note 7: Tager hjem søndag aften.

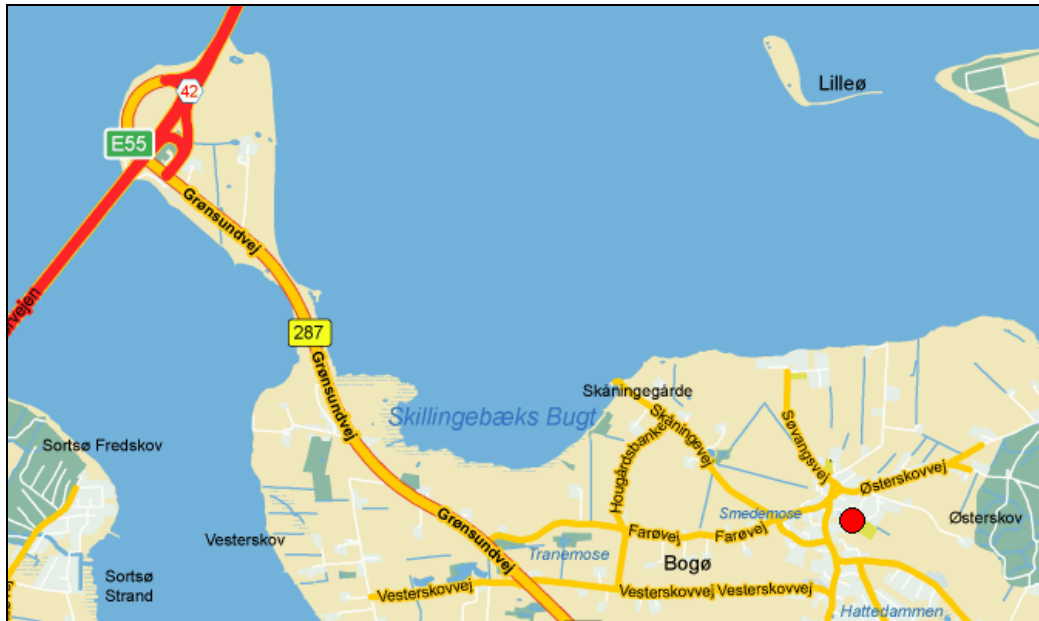
Note 8: Kommer kun søndag.

Note 9: Charlie kommer fra søndag morgen – 3 pladser i reserve.

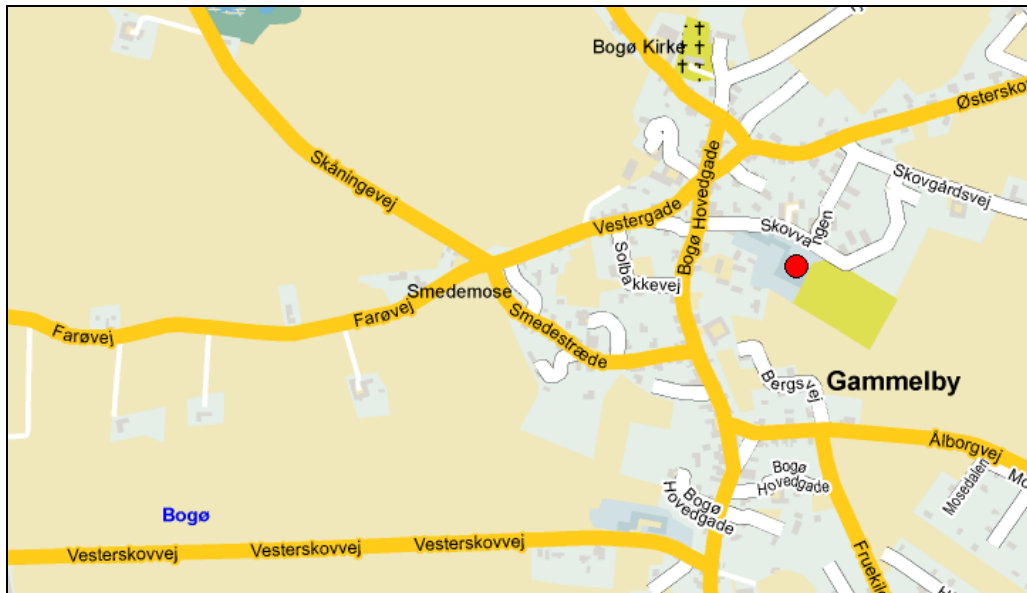
Kørselsvejledning:

Ifølge De Gule Sider tager turen 1 time og 3 minutter fra Vandtårnsvej til Bogø, men vi tror, at det tager mindst 1½ time, måske 2 timer, fordi det er fredag og begyndende efterårsferie og rester af vejarbejde på motorringvej 3. Så tag jer god tid!

Her er et kort fra afkørslen på Farøbroen:



Her er et kort over den sidste del af turen:



Liste over aktivitetsansvarlige:

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvarlige
Før afgang		
	Indkøb fredag morgen	Marina, Jan
	Bage kage til fredag og lørdag aften	Andreas C. (eller hans forældre), Anton (eller hans forældre), Christoffer (eller hans forældre), Clara (eller hendes forældre), Jakob (eller hans forældre), Maria (eller hendes forældre), Nathalie (eller hendes forældre), Oliver (eller hans forældre), Shaban (eller hans forældre), Sylvester (eller hans forældre)
Fredag		
	Toiletter	17.00–23.00: Poul-Erik.
14.00–17.00	Afgang fra København	
16.00–19.00	Ankomst og indkvartering	
18.00	Bestilling af morgenbrød i Brugsen	Peter
19.00–20.00	Aftensmad	Alle hjælper til efterhånden som man ankommer og bliver indkvarteret. Opvask: De voksne, der ikke hjælper til med den fælles aktivitet.
20.00–22.00	Fælles aktivitet	Aline, Carsten O. og Mai er hovedansvarlige. Forældre på poster i gården. Jesper og Palle. Forældre på poster i hallen: Anne H, Carsten S, Dorte, Eva, Henrik, Janne, Kristian, Lars, Poul- Erik og Ulli.
22.00–23.00	Kage og kaffe, te og saftvand – og fri leg i hallen	De voksne, der ikke hjælper til med den fælles aktivitet. Inklusiv opvask.
23.00	Godnat	

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvarlige
Lørdag		
	Toiletter	07.00–12.00: Janne. 12.00–18.00: Carsten S. 18.00–23.00: Kristian.
08.00–08.57	Morgenaktiviteter	Ledes af Andreas, Clara, Emilie, Jonathan og Simon.
08.00–08.30	Indkøb i Brugsen: Mælk og morgenbrød	Peter, Marina og Jan
09.00–10.00	Morgenmad	Forældre: Anne O, Carsten S og John R. Inklusiv opvask.
10.00	Indkøb i Brugsen: Supplering	Peter, Marina og Jan
10.00–11.30	Kids: Udendørs aktivitet.	Aline, Anne H, Carsten O og Mai.
	Teens og Level-5: Træning.	Teens: Jesper, John, Lars. Level-5: Dorte, Palle. Videofører: Henrik.
11.30	Frugt	Forældre: Eva, Mikael, Poul-Erik. Inklusiv opvask.
11.30–13.00	Kids: Træning	Aline, Anne H, Carsten O og Mai.
	Teens og Level-5: Teori ud fra video.	Dorte, Jesper, John, Lars og Palle. Videofører: Henrik.
10.00–13.00	Forældre: Underholdningsforberedelser	Jan sætter i gang. Forældre: Janne, Kristian og Ulli.
13.00–14.00	Frokost	Forældre: Anne O, Carsten S og John R. Opvask: Kids Level-5 Dreng.
14.00–16.00	Kids: Træning.	Aline, Anne H, Carsten O og Mai.
	Teens: Forberede underholdning	Jesper, John og Lars sætter i gang.
	Level-5: Forberede underholdning.	Dorte og Palle sætter i gang.
16.00–17.30	Kids: Forberede underholdning.	Forældre: Janne, Kristian og Ulli.
	Teens og Level-5: Træning.	Teens: Jesper, John, Lars. Level-5: Dorte, Palle.
17.00	Bestilling af morgenbrød i Brugsen	Peter, Marina og Jan
17.30–18.00	Fritid	
18.00–19.00	Aftensmad	Forældre: Eva, Henrik, Mikael og Poul-Erik. Inklusiv opvask.
19.00–20.30	Underholdning	Kids, Level-5 og Teens underholder.
20.30–23.00	Landskamp og/eller fri leg i hallen	Gulerødder og agurk med dip. Popcorn. Kaffe, te og kage.
23.00	Godnat	

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvarlige
Søndag		
	Toiletter	07.00–12.00: Henrik. 12.00–18.00: Eva. 18.00–23.00: Charlie.
08.00–08.57	Morgenaktiviteter	Ledes af Andreas, Clara, Emilie, Jonathan og Simon.
08.00–08.30	Indkøb i Brugsen: Mælk og morgenbrød	Peter, Marina og Jan
09.00–10.00	Morgenmad	Forældre: Carsten S, Poul-Erik og Ulli. Opvask: Kids Level-5 Piger.
10.00	Indkøb i Brugsen: Sodavand og chips	Peter, Marina og Jan
10.00–12.00	Teens og Level-5: Træning	Teens: Jesper, John, Lars. Level-5: Dorte, Palle.
10.00–12.30	Kids: Udendørs aktivitet	Aline, Anne H, Carsten O og Mai. Forældre: Anne O, Eva, Janne og Kristian.
12.00–12.30	Frokost, Teens	Forældre: Carsten S, Morten og Ulli.
12.30–13.00	Frokost, Kids	Inklusiv opvask.
12.30–13.00	Teens og Level-5: Gåtur til skoven	Teens: Jesper, John, Lars.
13.00–15.00	Teens og Level-5: Stratego i skoven	Level-5: Dorte, Palle.
13.00–15.00	Kids: Træning	Aline, Anne H, Carsten O og Mai.
14.00	Opsætning af slush ice maskine i god tid	Peter, Marina og Jan
15.00–15.30	Opsætning til stævne	Aline, Anne H, Carsten O og Mai.
15.30–17.30	Frugt	Forældre: Henrik, John R og Poul-Erik. Inklusiv opvask.
15.30–17.30	Klubturnering	Stævneansvarlig: Jan Kids: Aline, Anne H og Mai Level-5: Dorte Teens: På egen hånd.
15.30–19.00	Madlavning	Carsten O, Jesper, John, Lars og Palle
17.30–19.00	Borddækning og oppyntning	Aline, Anne H, Dorte og Mai.
17.30–19.00	Fritid	
19.00–20.30	Festmiddag	Opvask: Jesper, John, Lars og Palle sammen med Teen Piger-1.
20.30–23.00	Kids: Video, som foregår ved omklædningsrum. Teens og Level-5: Fest, som foregår i cafeteriaet.	Hvert barn får 3 festbilletter til slush ice eller sodavand Festguider (opsyn): kl. 20.30-22.00: Mikael, Eva. kl. 22.00-23.00: Ulla, John R. Slush ice og sodavand: Jan, Marina. Snacks/chips: Janne, Kristian.
	Forældre: Volleyball-kursus, coach-kursus, spil og til sidst socialt samvær	Foregår i hallen. Husk eventuel omklædning til sportstøj. Ansvarlig: Trænerne. Det sociale samvær foregår bagefter ved et par borde i et hjørne af hallen. De frivillige hænder laver kaffe/te. Husk opvasken!

Tidspunkt	Aktivitet	Ansvarlige
Mandag		
	Toiletter	07.00–12.00: John R.
08.00–09.00	Oprydning i klasseværelser og gymnastiksal	Alle. Der skal være ryddet inden morgenmaden.
08.00–08.30	Indkøb i Brugsen: Mælk og morgenbrød – og aflevering af pant	Peter, Marina og Jan
09.00–10.00	Morgenmad og evaluering	Forældre: Charlie, Janne og John R. Opvask: Teen Dreng 1.
10.00–12.00	Oprydning og rengøring	Klasseværelser, tjekkes: Anne O og Mikael. Skolekøkken, tjekkes: Jan og Marina. Hallen ryddes: Carsten O og Mai. Borde stilles på plads: Carsten S, Charlie, Jesper og Palle. Cafeterialokale: Carsten S, Charlie, Jesper og Palle. Oprydning af mad: Jan og Marina. Køkken: Eva og Janne. Toiletter. John R. Omklede rum + gangarealer: Kristian.
12.00	Afgang	
14.00	Hjemkomst	