

## Informasjon om treningsleir for Skjetten Volleyball Idrettshall Skien

### Fredag 30 august

15.15 Oppmøte Skjetten senter – ta med matpakke + drikke til turen

15.45 Bussen kjører

18.15 Ankomst Hotell fritidsparken - avhengig av trafikken

18.30 Middag på hotellet rett etter bussturen

19.30 Trening for alle lag, frukt i hallen

### Lørdag 31. august

7.00 – 09.00 Frokost

9.30 – 11.30 Trening. Frukt i hallen

12.00 – 13.30 Lunsj/pause

13.30 – 15.30 Trening. Frukt i hallen

(Etter dette er det fri aktiviteter på området. Det er for eksempel mulighet for badeland og mye annet som da enkelt spillere betaler for selv.)

18.30 Middag på hotellet

Etterpå samles vi i felleslokale. Er det noen som har lyst å underholde? Vitser, quiz, sanger, sketsjer, leker osv. finn på noe kreativt!

### Søndag 01. september

7.00 – 09.00 Frokost. (!Husk å være ferdigpakket og utsjekket før første treningsøkt!)

09.30 – 11.30 Trening. Frukt i hallen

12.00 – 13.30 Lunsj/pause

13.30 – 15.30 Trening (frukt). Dusje i hallen.

Ca 16.00 Bestiller Pizza

Ca 16.30 Bussen kjører hjem (Tidspunkt er ikke nøyaktig bekreftet)

18.30/19.00 Ankomst Skjetten senter – avhengig av trafikk

Hele oppholdet, mat og overnatting er inkludert i prisen.

Det er totalt **alkoholforbud** for alle. Overtredelse medfører direkte hjemsendelse.

Treningsleir 30.08-01.09.2019

**Kontakter:**

Jenny Tran: 40077665

Geir Fjellestad: 92054927

**Trenere:**

JU15/U17 Gro Erdal: 98222701

GU15 Richard Monster

D2/U19 Jens Jakob: 99032369

D1 Jarle Iversen: 97027690

Vi skal overnatte på Hotell fritidsparken: <https://www.skienfritidspark.no/hotell>

**Pakkeliste til treningsleir**

- Matpakke/drikke til bussturen fredag. Du får frukt i hallen og middag kl 18.30
- Musikk
- Kortstokk osv.

Treningsbag med:

- Treningstøy til 5 treninger (T-skjorter, shorts, sokker osv...)
- Hallsko
- Knebeskyttere
- Overtrekksdress/joggedress og utesko til å gå fra hotellet til hallen – Alt ligger på samme område. Korte gåturer 😊
- Slippers
- Drikkeflaske
- Vi får håndkle på hotellet så du trenger kun håndkle til søndagen etter utsjekking

Ta også med

- Vanlig tøy til utenom treningene
- Husk å se på værmeldingen og ta med klær etter vær
- Pysj/toalettsaker, shampo og balsam osv.
- Ikke sengetøy – det får vi på hotellet
- Mobil/lader
- Lompepenger til godis fredag og lørdag kveld
- Badetøy (Inngangbillett Skien Badeland 150kr)
- Kosedyr 😊

Gleder oss til en flott tur med alle sammen!