

# INFORMATION INFÖR LANDSLAGSLÄGER I LIDKÖPING 7-11 AUGUSTI 2019

## HEJ ALLESAMMANS!

*Hoppas ni haft en riktigt härlig sommar och fått skön vila och återhämtning.*

*Landslagets sommarläger närmar sig och så vi tänkte passa på att skicka ut lite ytterligare info samt att påminna om en del saker som stod i kallelsen så ni kommer väl förberedda till Lidköping på onsdag.*

---

### Anmälda

Följande gymnaster och ledare kommer att delta på lägret:

Senior	Junior	Ledarteam
Alice Flensburg	Linnéa Larsson	Jenny Söderlund
Alva Lemoine	Mira Wassberger	Jonas Heiman
Hanna Rydén	Siri Elisson	Petra Källman
Lina Sjöberg	Thea Liljeroth	Gunilla Nilsson (ons-fre)
Sofia Redman	Tilda Berg	Magnus Berg (ons-fre)
Gustav Tingelöf	Tuva Stjärnberg	Niklas von Heideman
Jonas Nordfors	Adrian Lind	Pelle Tingelöf
Måns Åberg	Alvin Olsson	Per Holgersson
Niklas Lindqvist	Hugo Salomonsson	Tony Kjellén
	Linus von Heideman	
	Lucas Kjellén	
	Melker Fhager	
	Vilhelm Billvén Edhammer	

### Tider och plats

Lägret startar onsdag 7 augusti kl 12.00 med samling i TK Levos träningshall.

Efter en kort uppstart med information så går vi gemensamt bort och äter lunch på

Trivselbaren ca kl 12.30. Lägret avslutas söndag 11 augusti ca kl 14.00 med lunch.

Är det någon av er som kommer att ankomma senare eller åka tidigare och inte redan har meddelat det i anmälan eller på annat sätt till Jenny eller Jonas så meddela Jenny det snarast.

### Tidsschema och planering

Bifogat finns tidsschema för lägret. Observera att det kan bli en del justeringar under lägrets gång, men i stort kommer schemat se ut som bifogat. Fredag eftermiddag är träningsfri och

då har vi bokat in kajakpaddling och bad & bastuflotte med grillning på Kållandsö (samma ställer som vi var på 2016). Så vi får hålla tummarna för bra väder på fredag ☺

På detta läger har vi inga tester inplanerade, men ta med skor för löpning utomhus då det kan förekomma som en del i träningen.

Petra kommer att finnas på plats från onsdag kväll och sedan hela lägret ut. Vi kommer schemalägga kortare träffar med Petra för alla seniorer (vi gör upp schema för det på plats på lägret), men det kommer även finnas tid att träffa Petra om det är juniorer som har skada/känningar.

### **Kläder**

Flera av er har frågat om när de nya landslagskläderna kommer och vi har inte fått klart besked i det ännu. Förhoppningsvis har vi mer info att lämna under lägret, men klart är att kläderna kommer skickas direkt till er eller er förening. Ni kommer alltså inte få några nya kläder på detta läger utan vi får fortsatt använda kläder från den gamla kollektionen även på detta läger.

### **Packlista**

- Landslagskläder, vi använder oss i första hand av dessa kläder under lägret.
- Träningskläder
- Löparskor för utomhusbruk
- Ömma kläder för utomhus aktiviteter, även vid dåligt väder, ta med en jacka som tål regn och vind samt en varm tröja.
- Vattenflaska
- Lakan och örngott
- Duschgrejer inkl. handduk
- Badkläder inkl. handduk
- Ev. mediciner, skydd, tejp et c

*Har ni frågor/funderingar så hör av er!*

### **Med vänliga hälsningar,**

JENNY SÖDERLUND  
Förbundskapten Trampolin  
jenny.soderlund@gymnastik.se  
070-5852560

JONAS HEIMAN  
Junioransvarig Trampolin  
jonas.heiman@gymnastik.se  
076-543 08 25