Hej!

Här kommer information om Lysekil.

**Transport**

Samling i Lysekil kl. 17.30. Blåstället - Kungsgatan 15

De som lämnar stannar kvar tills allt är inpackat och hjälper till att köra upp åkare, isväskor och duschgrejer till ishallen.

De som hämtar på söndagen kommer kl. 14.00 och hjälper till med städning och toast.

Bil 1:

Elma - Lämnar & Hämtar

Nellie

Noomi

Bil 2:

Klara - Lämnar & Hämtar

Emma

Diana

Bil 3:

Alicia - Lämnar

Minnah

Luna

Elsa - Hämtar

Bil 4: (kom överens om vilka som hämtar/lämnar & meddela lagledarna)

Gabriel

Elin

Jada

Linnea

Bil 5: (kom överens om vilka som hämtar/lämnar & meddela lagledarna)

Harriet

Olivia

Milla

**Packlista**

Middag (behöver kunna ätas kall)

Isväska

Träningskläder

YKK-Väst

Tjocktröja utan luva

Necessär

Duschhandduk

Duschgrejer

Luftmadrass (OBS! Enkel)

Täcke/sovsäck

Kudde

Filt att ha under madrassen

Pyjamas/myskläder

Sovkläder

Innetofflor

Sovmask

Akutkittet (se till att det är påfyllt)

Resväskan får inte vara större än de som passerar som handbagage på flyg/storlek med träningsväskan.

Maten ni fått er tilldelade att ta med, se listan från föräldramötet. (Kyld!!)

Lättare mellanmål t.ex. frukt eller bars (ca 5 st till ispauserna som kan stå varmt)

**Mat**

Vi ber er föräldrar att hjälpa till att fixa följande:

| Emma | lasagne (4 portioner, nötfärs) |
| --- | --- |
| Klara | lasagne (4 portioner, nötfärs) |
| Elma | lasagne (4 portioner, nötfärs) |
| Milla | lasagne (4 portioner, nötfärs) |
| Minnah | lasagne (4 portioner, nötfärs) |
| Nellie | lasagne (4 portioner, nötfärs) |
| Linnea | 2 påsar färdiga toast med ost och skinka (ljust bröd) |
| Noomi | 2 påsar färdiga toast med ost (ljust bröd) |
| Elin | 2 påsar färdiga toast med ost (ljust bröd) |
| Olivia | 2 påsar färdiga toast med ost (ljust bröd) |
| Elsa | tacoköttfärs 800 g (OBS! Nötfärs, steks i olivolja) |
| Alicia | tacoköttfärs 800 g (OBS! Nötfärs, steks i olivolja) |
| Diana | tacoköttfärs 800 g (OBS! Nötfärs, steks i olivolja) |
| Gabriel | tacoköttfärs 800 g (OBS! Nötfärs, steks i olivolja) |
| Harriet | kycklingfilé 5 st (steks i olivolja, salt + peppar) |
| Jada | kycklingfilé 5 st (steks i olivolja, salt + peppar) |
| Luna | kycklingfilé 5 st (steks i olivolja, salt + peppar) |

OBS! Skriv innehåll på det ni lagat.

**Schema**

| Tid | Aktivitet | Ansvarig |
| --- | --- | --- |
| Fredag |  |  |
| 16.00 | Avresa från Oasen till Lysekil  (Man kan komma överens i bilen om alternativ samlingsplats om man vill) | Föräldrar (5st)  Bil 1: Elma  Bil 2: Klara  Bil 3: Alicia  Bil 4: ??  Bil 5: ?? |
| 17.30 | Lägerstart i Lysekil.  Packa in sakerna.  Äta medhavd middag. (Kall) |  |
| 18.30 | Joggning till ishallen + uppvärmning | Ta med: Isväska, duschgrejer, pyjamas |
| 19.00 | Ispass |  |
| 21.00 | Stretch +dusch |  |
| 21.45 | Promenad till Blå stället |  |
| 22.00 | Varmkorv med bröd, varm choklad, grädde + lagaktivitet |  |
| 22.30 | Godnatt! |  |
|  |  |  |
| Lördag |  |  |
| 7.30 | Godmorgon!  Frukost |  |
| 8.30 | Löpning till ishallen + uppvärmning |  |
| 9.00 | Ispass |  |
| 11.00 | Promenad till Blå stället |  |
| 11.3030 | Lunch - Kyckling, ris, currysås, sallad |  |
| 12.30 | Powerwalk till ishallen + uppvärmning | Ta med läxor/skolarbete |
| 13.00 | Ispass |  |
| 15.00 | Mellanmål i ishallen |  |
| 15.30 | Tid för läxläsning/skolarbete |  |
| 16.30 | Uppvärmning |  |
| 17.00 | Ispass |  |
| 18.30 | Stretch, dusch, promenad till blå stället | Ta med: Duschgrejer, pyjamas/myskläder |
| 19.30 | Pyjamas-middag - Tacos med Fantazy |  |
| 20.30 | Myskväll - Lagaktivitet |  |
| 22.30 | Godnatt! |  |
|  |  |  |
| Söndag |  |  |
| 8.00 | Godmorgon! Frukost |  |
| 9.00 | Löpning till Blå stället + uppvärmning |  |
| 9.30 | Ispass |  |
| 11.30 | Promenad till Blå stället |  |
| 12.00 | Lunch - Lasagne + sallad |  |
| 12.30 | Packa och städa |  |
| 13.00 | Jogg till ishallen + uppvärmning |  |
| 13.30 | Ispass |  |
| 14.30 | Ispass med Fantazy. Uppvisning. | Blå kjol (lagledare tar med) |
| 15.00 | Stretch |  |
| 15.15 | Gå ner till Blå stället |  |
| 16.00 | Hemfärd  (inklusive städning)  OBS! Toast skickas med i bilen på vägen hem. | Föräldrar (5st)  Bil 1: Elma  Bil 2: Klara  Bil 3: Elsa  Bil 4: ??  Bil 5: ?? |

Hälsningar Hanna & Caroline