



Transportplan for U2 sommerlejr i Ronneby 2.-8. juli 2011.

Til: Deltagende U2 løbere og ledere, samt klubungdomsledere.

Vi skal bo i: **Ronneby OK's klubbstuga, Karlsnäsgården, Ronneby.** Under sommerlejren kan vi kontaktes på Andreas' mobil (3147 9771). Vi ankommer til hytten lørdag ca. kl. 18 og der er afgang fredag kl. ca. 12:00

Emne: Nordisk terræn, kurver, sten og stub, samt hygge, sjov og ballade – altså klassisk sommerlejr tema

Program (foreløbigt, endeligt program kommer hver aften på lejren):

Lørdag: Rejsedag

Søndag: Introløb + teknisk træning

Mandag: Teknisk træning + alternative aktiviteter (boldspil, bytur, badetur)

Tirsdag: To tekniske træninger

Onsdag: Sjov, lang, hård træning + alternative aktiviteter

Torsdag: Lejrmesterskab, Lejrmesterskabsstafet og Lejrfest.

Fredag: Oprydning og hjemrejse – måske morgenjog hvis der er nogle friske sjæle

Derudover skal vi spille mosefodbold, rundbold, fodbold, ultimate, kast kartofflen, bade og alt muligt andet

Helbred: Hvis der er løbere, som har helbredsmæssige problemer og/eller har behov for medicin (f.eks. allergi, astma og sukkersyge), vil lederne gerne informeres om dette inden sommerlejrens start.

Ledere: Martin Christensen, Jens Christoffersen, Line Højmark, Rune Hjorth Nielsen, Andreas Lyngaa, Kim Højmark

Kagebagere: Linnea S. Udholm, Anne Edsen, Jonas Abildgaard Poulsen

Huskeliste: Løbetøj, løbesko, skiftetøj, sovepose samt lagen, **KOMPAS**, rød tusch, drikkedunk, **badetøj**, SYGESIKRINGSBEVIS, svenske lommepenge, **madpakke til lørdag** (vi stiller noget mad frem lørdag aften), **bestik, tallerken, kop**, godt humør, og alt det andet du plejer at medbringe samt godis til lederne!

Bus-Aalborg:

Chauffør: Martin Christensen (6086 6991)

Aalborg Banegård

Afgang: 10.00

Hjem: ca. 19:05

Linnea S. Udholm

Benedikte Vindum Larsen

Laura Lyngby

Signe Edsen

Bus-Silkeborg

Chauffør: Andreas Lyngaa (3147 9771), Rune Hjorth (2941 5224)

Silkeborg banegård

Afgang: 11:00

Hjem: ca. 18:05

Astrid Simone Kjær

Christian Bagger Hagner (skal ikke med hjem)

Jacob Skaaning Jørgensen

Emil Beck Laursen

Tjalfe Egholm Rude

Bil-Aarhus

Chauffør: Jens Christoffersen (6177 8682), Line Højmark (2521 5251)

Musikhuset:

Afgang: 11:00

Hjem: ca. 18:05

Anne Edsen (skal ikke med hjem)

Jonas Abildgaard Poulsen

Rikke Ivarsen

Horsens:

P-plads v. Statoil, lige vest for motorvejen ved afkørsel 56 : Alle busser mødes der også kører vi fælles over til det svenske

Afgang: 11:40

Hjem ca. 17:30

Rasmus Harfot

Mathias Mønster Jørgensen

Daniel Purup-Nielsen

Morten Andersen

Kommer selv til Ronneby:

Marie Bak (Ankomst Ronneby Hbf. Søndag 19:58)

Støder til "The Convoy" v. København ca. Kl 14:20 - Kim Højmark

Hvis der er nogle spørgsmål vedrørende transportplanen eller andre ting, er man meget velkommen til at henvende sig til **Andreas Lyngaa (andreaslyngaa@gmail.com eller (3147 9771)**

Hvis man ikke følger transportplanen eller bliver syg, **skal** man henvende sig så hurtigt som muligt.

Vi ses til en super god uge i det svenske!

På ledernes vegne – Lasse og Andreas