

Läger med LSS

BODA BORG KARLSKOGA 4-6 JANUARI 2013

T1:	Oscar F, Max G, Matilda L, Alfred L, Linnéa L, Johanna H
T2:	Anton C, Emil S, Linus S, Jakob G, Rebecka Ö, Henrik B, Maja F, Jacob R, Erik K, Maja J, Frida L, Elin C, Helena S, Lisa R, Timothy L, Philip B-G, Moa H
T3:	Cecilia F, Filippa J, Alice G, Anna K, Ida G, Alice S
Te:	Wilma B
Tränare:	Magnus Engström, Nicole Hagelin & Kicki Bröms

30 st simmare
7 st syskon
17 st vuxna

54 st totalt

Föräldrar & syskon: Bisse, Dennis S, Torbjörn E, Anki G, Jonas Ö, Tomas R, Marine J, Tony C, Björn F, Gustav F, Liselotte J, Johan S, Elsa S, Johnny H, Therese B, Bengt B; Jacqueline L, Melody E, Theodore E, Charlie E



RESANDET

OBS!

Samling vid Ludvika Sporthall fredag 4 januari kl 14.30 för avfärd kl 14.45!

Kom ihåg att du som INTE kommer till samlingen måste meddela detta i god tid innan.

1. Bil Marine J* Maja J Maja F Frida L Ida G	2. Bil Thomas K Erik K Jakob G Philip B-G Henrik B	3. Bil Tomas R Jacob R Anton C Emil S Alfred L	4. Bil Kicki B Max G Oscar F Timothy L	5. Bil * Nicole H Jacqueline L Melody E Theodore E Charlie E	6. Bil Johan S Elsa S Alice S Alice G (end dit) Anna K (end dit)
7. Bil Tony C Johnny H Elin C Moa H Lisa R	8. Bil Björn F Gustav F Cecilia F Dennis S Linus S	9. Bil Jonas Ö Magnus E Rebecka Ö Matilda L Linnea L Johanna H	10. Bil Bengt Berg Therese B Wilma B Helena S Filippa J (end hem)	11. Bil ** Torbjörn E Anki G Alice G (end hem) Anna K (end hem) Bisse (end hem)	12. Bil *** Tomas J Filippa J (end dit) Bisse (end dit)

Kommentar:

*Bil 1 – Birgitta L eller Fredriksson skjutsar till Kopparberg – därifrån kör Marine.

* Bil 5 – åker senare.

** Bil 11 – lämnar Ludvika strax efter 16.00.

*** Bil 12 – åker hem på lördag.

Vi bor 2 nätter i lägenheter med vandrarhemsstandard på [Boda Borg, Gösta Berlings väg 51 i Karlskoga](#). Lägenheterna är utrustade med 3 resp 2 sovrum och har fullt utrustade kök. Dusch och toalett finns i varje lägenhet men finns även extra i korridor. **Ta med lakan till sängen alt sovsäck!**

Fördelning i lägenheter och sovrum enligt nedan:

Lägenhet 1 – 10 sov (2+4+4)

1. Oscar Fredriksson
2. Max Galjaart
3. Alfred Lindén
4. Tomas Rydelius

5. Johnny Holmström
6. Tony Carlsson

7. Lisa Rydelius
8. Elin Carlsson
9. Moa Holmström
10. Helena Sjödin

Lägenhet 2 – 8 sov (4+4)

1. Magnus Engström
2. Timothy Larsson
3. Charlie Engström
4. Theodore Engström

5. Nicole Hagelin
6. Jacqueline Larsson
7. Melody Engström
8. Ida Granberg

Lägenhet 3 – 8 sov (4+4)

1. Frida Lannhard
2. Rebecka Östh
3. Maja Jansson
4. Maja Fredriksson

5. Marine Jansson
6. Linnéa Lindén
7. Matilda Lundberg
8. Johanna Helsing

Lägenhet 4 – 8 sov (4+4)

1. Emil Söderholm
2. Jacob Rydelius
3. Anton Campalto
4. Gustav Fälldin

5. Linus Söderholm
6. Birgitta Söderholm
7. Björn Fälldin
8. Dennis Söderholm

Lägenhet 5 – 8 sov (4+4)

1. Anna Krysen
2. Alice Serlander
3. Elsa Serlander
4. Johan Serlander
5. Cecilia Fälldin (x-bädd)

6. Alice Gustafsson
7. Anki Gustafsson
8. Filippa Jirenius
9. Kicki Bröms *

Lägenhet 6 – 8 sov (4+4)

1. Erik Krysen
2. Jakob Gustafsson
3. Henrik Bransell
4. Philip Batista-Gröndahl

5. Thomas Krysen
6. Torbjörn Englund
7. Jonas Östh
8. Tomas Jirenius (end fredag) **

Lägenhet 7 – 4 sov (4) (äter i lgh 5!)

1. Wilma Berg
2. Therese Berg
3. Bengt Berg
- 4.

Vi kommer alltså att ha **minst 2 vuxna** per lägenhet som får hjälpas åt v g mat och skjutsning (se resp schema)!

Lägenheterna skall städas ur och lämnas senast 10.00 på söndag den 6 januari.

* Kicki Bröms hjälper till i lgh 3 v g matlagning och är tills med Marine ansvarig vuxen för den lägenheten.

** Tomas Jirenius hjälper till i lgh 5 på fredag kväll v g matlagning (Anki kommer senare).

MAT

I resan ingår middag fredag kväll, frukost, lunch & middag på lördag samt frukost och lunch på söndag. Mat på hemvägen ingår inte!

Lördag kväll och söndag lunch äter vi tillsammans i restaurangen på Boda Borg.

Övriga måltider (middag fredag kväll, frukost & lunch lördag samt frukost söndag) äts i respektive lägenhet. Denna mat har köpts in av klubben och kommer att fördelas ut till respektive lägenhet. Boende i lägenheterna lagar tillsammans till denna mat med de vuxna som ansvariga.

OBS!!! Lägenhet nr 7 äter samtliga dessa måltider i lägenhet nr 5 – för gemenskapens skull!!!

I lägenheterna finns fullt utrustade kök med spis, ugn, kastruller, porslin och tillbehör. Dock finns ingen micro!

MATSEDEL

FREDAG 4 januari

MIDDAG i lägenheten

Kallskuret (fläskfilé & kalkon) med pommes chateau och bearnessås, grönsaker, bröd & dryck

LÖRDAG 5 januari

FRUKOST i lägenheten

Havregrynsgröt med äppelmos & mjölk

Yoghurt

Måltidsdryck

Mjukt och/eller hårt bröd med ost och/eller skinka, gurka och paprika

LUNCH i lägenheten

Korv med potatismos, grönsaker, bröd & dryck (inkl senap & ketchup)

MIDDAG på BODA BORG

Tacobuffé med dryck

LÖRDAG 5 januari

FRUKOST i lägenheten

Havregrynsgröt med äppelmos & mjölk

Yoghurt

Måltidsdryck

Mjukt och/eller hårt bröd med ost och/eller skinka, gurka och paprika

LUNCH på BODA BORG

Lasagne med grönsaker, bröd & dryck

Flingor, kryddor (salt & peppar), kaffe, te eller annat som ni vill komplettera med får var och en av ansvariga vuxna själva ta med till lägenheten. Glöm inte kaffefilter!!! ☺

PROGRAM

Fredag 4 december

14.30	Samling Ludvika Sporthall
14.45	Avresa
17.00	Ankomst Strandbadet, Karlskoga (Hertig Carls Allé 46-52) GPS: N 59° 19.392', E 14° 31.514'
17.30 – 19.30	Träning för simmarna i bassängen med 5 banor (hela bassängen)
17.30	De som inte simtränar åker till Boda Borg och checkar in i lägenheterna (SENAST 18.00!!!)
19.50	Simmarna hämtas på Strandbadet och körs till Boda Borg
20.10	Middag i respektive lägenhet
21.00	Gemensam samling (lokal informeras om på plats)
22.00	Lamporna släcks!

Lördag 5 december

07.00	Frukost i respektive lägenhet
07.40	Simmarna skjutsas till Strandbadet
08.00 – 10.00	Träning för simmarna i bassängen med 6 banor (hela bassängen)
10.20	Simmarna hämtas på Strandbadet och körs till Boda Borg
10.30 – 11.20	Vila / umgänge / matlagning
11.30	Lunch i respektive lägenhet
12.30 – 13.25	Tid för diskning / vila & umgänge
13.40	Simmarna skjutsas till Strandbadet
14.00 – 16.00	Träning för simmarna i bassängen med 6 banor (hela bassängen)
16.20	Simmarna hämtas på Strandbadet
17.30 – 18.30	Samkväm med Kicki på Boda Borg
19.10	Gemensam samling
19.30	Gemensam middag i Restaurangen på Boda Borg
21.00	Information om Äventyret på Boda Borg! (Alla lag tillkännages - hemligt fram till dess!!!)
22.00	Lamporna släcks!

Söndag 6 december

07.00 – 09.30	Frukost, packning, städning av lägenhet och alla packning ut i bilarna!
09.30	SENAST TID FÖR UTCHECKNING!!!
09.45	Samling vid entrén till Boda Borg (klädd i oömma träningskläder och inomhusskor!!!)
10.00	Äventyret i Boda Borg startar!
13.00 – 13.30	Lunch på Boda Borg
13.30 – 18.00	Äventyret fortsätter
18.15	Avresa hem mot Ludvika

Stopp för mat på hemresan avgörs av respektive chaufför i bilarna. OM ni stannar och VART ni i så fall stannar. Detta betalas i så fall av var och en ur egen ficka!

20.30	Ankomst Sporthallen Ludvika
-------	-----------------------------

KÖR- OCH MATLAGNINGSSCHEMA

Boende i lägenheterna hjälps tillsammans åt att laga, värma och förbereda måltiderna. När simmarna ska till Strandbadet på träning behöver vi 8 bilar som skjutsar och hämtar, dvs 1 bil per lägenhet (2 bilar från lägenhet 1 och 6 – ingen från lgh 7). Med fördel delar ni upp det så att MINST en vuxen per lägenhet är kvar för att hålla koll på matlagningen.

KOM IHÅG ATT TA MED...

Allt som behövs för simträning - simkläder för ombyte, glasögon, badmössa, vattenflaska, handdukar.

Din utrustning – dvs platta, dolme, fenor och finger- eller handpaddlar.

Du behöver även ha med ett **ombyte till landträning**, dvs inomhusskor & kläder.

BADKLÄDER...

...till syskon kan vara bra att ha med!!!

TILL MATEN

Ta gärna med salt och övriga kryddor efter smak, kaffe & te om ni vill ha.

OMBYTE TILL BODA BORG!

Till söndag behöver ALLA ha med sig ett ombyte med oömma, sköna kläder samt inomhusskor.

Med fördel en byxa som går ner över knät.

FÖR ÖVERNATTNING

Ta med sovsäck eller lakan (täcke & kudde finns i sängarna).

Övernattningsprylar – dvs tandborste & tandkräm m m.

FICKPENGAR (pengar till ev mellanmål och mat på hemresa) KAN VARA BRA ATT HA MED!

TELEFONLISTA

Medföljande vuxna:

Magnus Engström	072 – 221 79 91
Nicole Hagelin	072 – 221 79 92
Kicki Bröms	070 – 332 34 65
Bisse	070 – 289 93 43
Tomas Rydelius	070 – 608 52 71
Johnny Holmström	072 – 544 08 00
Tony Carlsson	070 – 726 63 82
Marine Jansson	073 – 055 60 56

Björn Fälldin	073 – 089 80 70
Johan Serlander	070 – 175 49 54
Anki Gustafsson	070 – 638 19 88
Torbjörn Englund	070 – 215 14 28
Thomas Krysén	070 – 600 81 77
Jonas Östh	070 – 552 00 07
Therese Berg	070 – 218 76 17
Bengt Berg	

HA KUL TILLSAMMANS I HELGEN!

MATKASSENS INNEHÅLL

Måltidsdryck Äpple

Mjök

Yoghurt

Havregryn

Äppelmos

Bregott

Ost

Rökt skinka

Mjukt bröd

Hårt bröd

Paprika

Gurka

Tomater

Potatisklyftor

Fläskfilé - kallskuret

Kalkonbröst Chili/Peppar i skivor – kallskuret

Bearnessås

Potatismos

Grillkorv

Senap

Ketchup