



Djursholm 12 JUNI

## Kallelse till FCD Junicamp måndag 18/6 – onsdag 20/6

Vi välkomnar härmed ert barns deltagande i årets Junicamp 18-20/6 . Vi samlas måndag den 18 juni kl. 08.45 utanför cafeterian på Djursholms IP.

### ***Tidsschema per dag***

***Obs! vi har korrigerat detta så att alla kan hem och se på Sveriges VM premiär på måndag och därmed lagt till en timme på tisdag och en timme på onsdag.***

Måndag: 09:00-13:00 (pga VM matchen Sverige-Sydkorea)

Tisdag: 09:00-16:00

Onsdag: 09:00-16:00

Vi slutar kl. 13.00 på måndag. Tisdag och onsdag slutar vi 16:00 se ovan tider dag för dag. Ledare är kvar till 13.15/16:15 på DIP. Efter det kan vi inte längre ansvara för ert barn. Om ni fastnar i bilkö eller märker att ni blir sena så bör ni SMS:a Tessan: 0733-857620

Detta nummer kan/bör ni också SMS:a till vid ev. frånvaro. Glöm inte skriva spelarens namn och åldersgrupp om ni skickar meddelande. Det är mycket annat runt camperna och det är ofta svårt att hinna svara på samtal innan och direkt efter, där av önskemål om SMS. Tessan är ansvarig för det som händer på campen på DIP denna vecka.

### **Spelarna ska ta med följande:**

Skor för fotbollsspel, benschydd, vattenflaska samt i övrigt väder- och fotbollsanpassade kläder. Man bör ha ett par extraskor (typ s.k. gymaskor) med sig också så man kan låta fötterna "vila" på lunchen.

Se till att märka alla kläder med namn och telefonnummer. Det brukar alltid finnas en del kvarglömt material och möjligheten att få tillbaka dessa ökar om de är märkta.

Vänligen se till att spelarna har **ätit en rejäl frukost** på morgonen innan ni kommer så vi inte börjar dagen med energibrist. Viktigt också att ni "tankar upp" dom på kvällarna. Skicka gärna med en extra frukt eller macka också om det blir energibrist på dagen.

Ha koll på vädret så man har solskyddskrämm vid mycket sol. Konstgräs reflekterar enormt med sol så man bränner sig lätt om solen är framme. Regn- och extrakläder att byta om till är bra om det regnar.

### **Så här ser grovplaneringen ut av schemat tisdag och onsdag, måndag avslutas efter lunchen 13:00**

09.00-10.15 Träning

10.15-10.30 Frukt mellis

10.30-11.45 Träning

12.00-13.15 Lunch + Rast

13.15-14.45 Träning + ev. viss teori

14.45-15.00 Avslutning



Dock kan vi ändra schemats innehåll efter mattid, väder, antal deltagare m.m. men start och slut tider kommer alltid att hållas.

**OBS!!! Ni måste vara tydliga mot era barn på om de får gå hem själva eller om de ska hämtas av er eller om de får följa med någon kompis hem. Om ni kommer till DIP kl. 15.10 för att hämta ert barn som följt med någon kompis hem så kan inte vi ansvara för det.**

### **\* MENY \***

#### **Måndag 18/6:**

Köttbullar, potatis, sås, lingon

#### **Tisdag 19/6:**

Kyckling, pastasallad

#### **Onsdag 20/6:**

Lasagne

Till detta serveras grönsaker, bröd och måltidsdryck varje dag