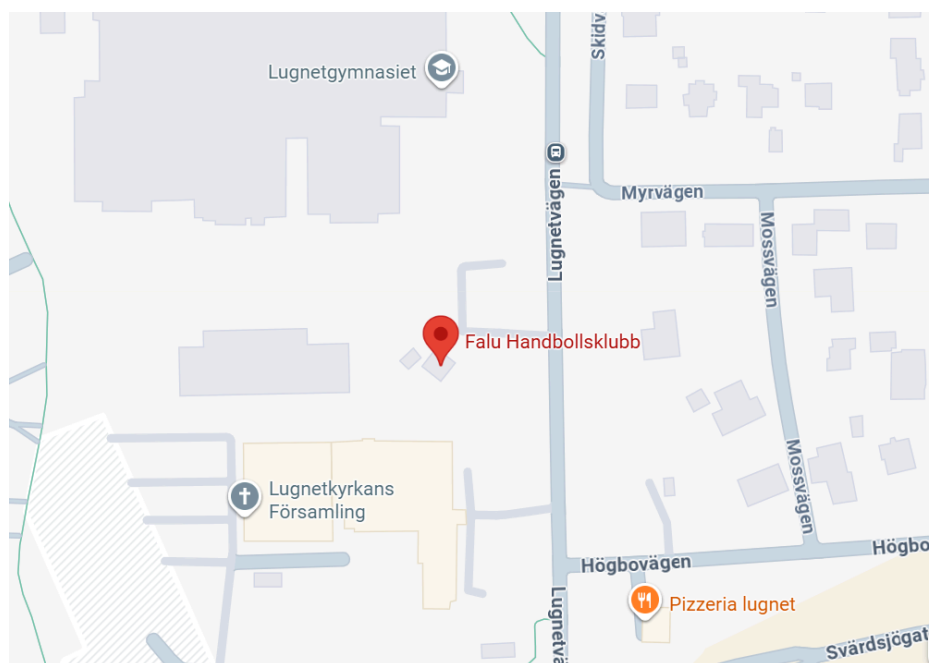


Välkomna till Falu HK: s säsongsupptakt: TRÄNINGSLÄGER, IDRE FJÄLL

Fredag 29 augusti – söndag 31 augusti, 2025

Avresa

Bussarna avgår **fredag 29 augusti, 16.30** från Klubbstugan, se bifogad karta. **Samling 16.15**



Hemfärd

Avfärd från Idre efter lunch på söndagen, och beräknad ankomst vid klubbstugan i Falun ca 17:30.

Mat

I bussarna är det ingen mat eller mellanmål tillåten, men dryck går bra! Därför föreslås rejält mellanmål hemma, innan avfärd. Tag däremot med **matsäck som utgör middagen för fredag kväll**. Den äter vi tillsammans i stugorna när vi kommit fram.

På Idre Fjäll serveras sedan: **frukost-lunch-middag** under lördagen, och **frukost-lunch** på söndagen. Rekommenderat är att ta med frukt eller annat mellanmål för att kunna fylla på med energi mellan träningspassen under lördag förmiddag och eftermiddag, samt under söndag förmiddag. Det finns en mindre matbutik på Idre Fjäll om man glömt eller behöver fylla på.

Packning

✓	Att ta med
	Sängkläder (Örngott, påslakan och underlakan), vi sover i sängar i stugor
	Något att sova i, en pyjamas eller liknande
	Handduk (vi duschar varje dag och byter om till rena kläder)
	Necessär och eventuella mediciner (tandborste, tandkräm, tvål/schampo, deo)
	Träningskläder - och skor för både inom- och utomhusbruk. (Det är träning i hallarna och det kan bli träning på fjället) Flera pass = flera ombyten Träningskläder: shorts, t-shirt, träningsoverall, strumpor, underkläder
	Vattenflaska
	Vanliga kläder (Vi tränar mest, så det behövs inte så mycket)
	Något att roa sig med mellan träningspassen (kortlek, frisbee, andra spel...)
	Bra skor till eventuell vandring (Nipfjället eller Städjan)
	Vindjacka och tillräckligt varma kläder (vi går inte om det regnar för mycket)
	Matsäck (middag) för fredag, mellanmål för lördag och söndag (se ovan)
	Fickpengar

Mobil

Under lägret kommer killarna att ha tillgång till mobil i bussarna och en stund under kvällarna. **Dagtid är telefonerna insamlade och används således inte.**

Godis

Under lördag kväll är det ok att handla godis till ett värde av 30 kr. **Godiset äts endast under lördag kväll.**

Städning

Stugorna städas tillsammans innan utcheckning och hemresa.

Träning

Varje lag har tre pass á 1,5 h i hall, därtill kommer eventuell träning utomhus och en fjälltur.

Kontaktpersoner

Annika Jansson, 073-048 68 97

Fredrik Belfiore, 073-971 77 72