



HAUGERUD I.F.
Setter hele nærmiljøet i bevegelse

Treningsleir for G2000 påsken 2017

Avreise fra Haugerud

Vi skal starte tidlig på mandag den 10. april, og vi legger opp til fellesreise. Vi tar flybussen fra holdeplassen ved Haugerud T-bane. Møt opp i tide. Den som ikke rekker bussen, må selv løse problemet.

Vi tar OSL-ekspressen fra bussholdeplassen Haugerud T kl. 04.31. Ankomst 05.04.

De som reiser på andre måter enn med denne bussen, må gi beskjed til Dag på forhånd. Men uansett; vi venter ikke på dem som er der når bussen går 04.31.

Hver enkelt må betale for sin reise til og fra Gardermoen.

Pass

Hver enkelt deltaker må sørge for å ha pass som er gyldig minst til 15. april 2017. Den som møter opp på Gardermoen uten pass, vil ikke slippe om bord på flyet.

Bestill nytt pass i tide, om det trengs. Det vil si; man må bestille passtime hos politiet umiddelbart!

Flyreisa fram og tilbake

Her er flytidene våre:

Nedover: Norwegian DY1738 fra Gardermoen kl. 06.45 mandag 10. april

Hjemover: DY1739 fredag 14. april kl. 12.15; ankomst 15.45 på Gardermoen.

Hotellet

Vi skal bo på et flott hotell, Hotel Aquarium& Spa i byen Lloret De Mar som ligger ca. en times kjøring nord for Barcelona. Oppholdet er organisert av firmaet «Absolutt Sportsreiser», som også sørger for transport fra flyplassen første dagen og tilbake til flyplassen på hjemreisedagen.

Her er hotellets hjemmesider:

<http://www.ghthotels.com/en/hotel-costa-brava/hotel-lloret-de-mar/hotel-aquarium-spa>

Hva omfatter oppholdet?

For prisen vi betaler, får vi:

- Overnatting på tremanns-rom (lederne fordeler på rommene før avreise)
- Tre måltider pr. dag; frokost, lunsj og middag
- Alle treningsaktiviteter
- Én time treningsstudio pr. dag, maks ti personer om gangen
- Tilgang til hotellets andre fasiliteter

Hvis vi skal finne på annen moro sammen (Besøke Camp Nou eller andre severdigheter, dra på utflukter, kjøpe frukt osv.), må vi betale dette ekstra og dele på utgiftene på en eller annen måte. Vi har satt av penger i lagkassa til treningskamp mot lokalt lag.

Ledere og våre kontakttelefoner

Vi blir fem voksne ledere på denne turen. Frank Vee og Arvid Evenrud blir trenere, mens Kjetil Støback, Toril Todal-Støback og Dag Endal er medhjelpere på alle plan.

Kontaktopplysninger:

Hovedkontakt: Dag Endal, mobil 911 84 388, e-post dagend@online.no

Frank Vee, mobil 971 41 661, e-post frankvee75@gmail.com

Arvid Evenrud, mobil 901 57 145, e-post arvidevenrud@hotmail.com

Kjetil Støback, mobil 975 32 755, e-post kjetil@stoback.net

Toril Todal-Støback, mobil 901 94 978, e-post toril@stoback.net

Foreldrenes og spillernes ansvar

Alle må sørge for å møte opp i tide til avreise, dvs. å være på Gardermoen tidnok til å sjekke inn og komme seg på flyet. Vi anbefaler at flest mulig reiser samlet med den foreslåtte flybussen fra Haugerud.

På turen er vi fem voksne ledere som tar ansvaret for spillerne. Vi skal sørge for et godt program og god styring underveis, slik at foresatte skal være trygge på at ungdommene har det bra.

Men dette forutsetter at alle spillere følger reglene som er satt opp og at de følger beskjeder som blir gitt underveis. Hvis noen velger å bryte reglene eller gjøre ting de ikke har fått tillatelse til fra lederne, gjør de dette på eget ansvar og må selv ta konsekvensene av det. Ved gjentatte brudd på regler og beskjeder, vil vi kontakte foreldrene og avtale hjemsending ved første mulighet for foreldrenes regning.

Kontakt hjemover

Vi ledere vil ha med oss mobilnumre til alle foresatte slik at vi kan ta kontakt om det skulle bli nødvendig. For øvrig planlegger vi minst mulig fokus hjemover disse fem dagene, både for ungdommer og oss ledere. Vi skal være så aktive at det skal bli liten tid til å tenke på mobilringing og beskjeder hjemover.

Men vi satser på å kunne sende hyggelige meldinger og beskjerer hjemover via Facebook-gruppa hver dag, slik at dere der hjemme kan glede dere over et godt opphold for gutta.

Medisiner og evt. sykdommer

Vi anbefaler at alle har med seg sitt «Europeiske helseforsikringskort». Dette gjør at ting går enklere om man skulle bli dårlig og trenge legehjelp mens vi er der. Som norsk statsborger har vi rett til samme helsehjelp i Spania som spanjoler har. Kortet er bevis på at du har denne rettigheten.

Det tar minst ti dager å få slik kort, men det er enkelt å bestille. Les mer her:
<https://helsenorge.no/turist-i-utlandet/europeisk-helsetrygdkort>

Reiseforsikring og avbestillingsforsikring

Vi anbefaler sterkt at alle har tegnet reiseforsikring eller vet at barna er forsikret gjennom foreldrenes reiseforsikring. Dette sikrer spillerne om de blir frastjålet noe eller om de skulle bli syke rett før avreise eller underveis. Det er ikke tegnet noe felles reiseforsikring fra klubbens side.

Om noen skulle ønske å ha avbestillingsforsikring, må man ordne dette selv gjennom et forsikringselskap. Avbestilling på grunn av sykdom (legeattest!) blir dekket gjennom vanlig reiseforsikring.

Skadeforsikring fotball

Når man er registrert fotballspiller (og har betalt kontingenten på 300 kroner), omfattes man automatisk av fotballforsikringen. Denne gir rett til ekstra hjelp og penger ved idrettsskader. Les om fotballforsikringen her:
<http://fotball.haugerudif.no/forsikring-for-fotballspillere/>

Bagasje

Hver av oss kan ha med 20 kg bagasje i én koffert/veske, pluss håndbagasje. Husk å merke kofferten med navn og telefonnummer. Ta gjerne også et bilde av den, om man skulle bli nødt til å etterlyse bagasjen.

Pakkliste for turen

- PASS
- Lommepenger (EURO)/bankkort
- Europeisk helsetrygd-kort (kan være lurt å ha)
- Fotballdrakt (spillertrøye, shorts (blå NIKE), strømper (blå NIKE) til kamp)
- HIF-genser, HIF-jakke
- Treningsstøy (det blir minst 5 treningsøkter og ingen mulighet for vask)
- Leggskinner
- Fotballsko (både gress og kunstgress for de som har begge deler)
- Joggesko
- Drikkeflaske

- Liten sekk for å ha sko/drikkeflaske i til og fra treninger
- Fritidsklær inne/ute
- Toalettsaker
- Badebukse
- Badehåndkle
- Innesko/slippers
- Pysj?
- Solkrem?
- Medisiner (hvis du trenger)

For lederne:

- Isposer, is-spray, plaster osv,
- Fotballer
- Kjegler, vester og annet treningsutstyr

Regler under oppholdet

Ved å følge noen veldig enkle regler, blir dette både en hyggelig tur og et godt treningsopphold:

- Alle møter i tide til måltider og aktiviteter/avtaler.
- Ingen vekking, dere har selv ansvar for å komme opp på morgenen.
- Ingen skal gå alene på fritiden, minst to og to sammen.
- Hvis dere forlater hotellområdet, må dere gi beskjed til en av lederne.
- Totalforbud mot rusmidler/snus/røyk.
- Klokket 23.00: Slukke lyset, sovetid! Vi skal tidlig opp, vi skal trene hardt, og vi skal være i aktivitet fra vi står opp til vi legger oss. Da kan man ikke være søvngjenger.
- Alle må lagre ledernes mobilnumre på sine mobiler.

Vi skal representere Haugerud IF på en god måte, være høflige og ha god oppførsel
Vi er i et annet land og skal respektere deres lover og regler og tradisjoner.

Brudd på regler kan føre til hjemsendelse på foreldrenes regning!

Dagsprogrammet

Det kommer et dagsprogram for hele oppholdet, fra time til time.

Dette må man dekke selv:

- Mat og drikke underveis på turen nedover og hjem igjen.
- Lommepenger til godteri, frukt, brus osv.
- Mulige fellesaktiviteter som vi blir enige om underveis.

Ikke ta med mye penger til junk-food o.l. Spis godt under måltidene (dette er sunt og gratis), spis frukt som mellommat og drikk mye vann. En god fotballspiller tenker også på riktig kosthold.

Forhåndsbetaling og kontanter

Turen må være betalt før avreise, om ikke annet er avtalt med Eva eller Toril. I Spania trenger vi Euro. Dette kan vi ta ut på Gardermoen. Vi regner også med at det er lett tilgang til minibank på hotellet og at vi kan bruke betalingskort mange steder. Ikke gå med mye kontanter i lommer eller bager.

Hjemkomsten

Når vi kommer tilbake til Gardermoen på fredag 14. april, satser vi på å ta flybuss sammen, direkte tilbake til Haugerud.

Om noen vil hente sine gutter, må dette avtales direkte, og guttene må gi beskjed til en av lederne. De som ikke gir oss beskjed om annet, tar vi med oss på bussen til Haugerud.

Vi gleder oss!

Dette blir en stor opplevelse.

Takk for at vi får låne guttene noen dager.

Hilsen fra

Frank, Arvid, Eva, Toril, Kjetil og Dag

Dr. Dedichens vei 23
Postboks 44 Haugerud
0666 Oslo

Haugerud Idrettsforening
daglig@haugerudif.no
www.haugerudif.no
www.facebook.com/haugerudif

Org.nr. 974242613
Konto: 9001.07.16666

Sjekkliste for pakking

OK?	For alle:
	PASS
	Lommepenger (EURO)/bankkort
	Europeisk helsetrygd-kort (kan være lurt å ha)
	Fotballdrakt (spillertrøye, shorts (blå NIKE), strømper (blå NIKE) til kamp)
	HIF-genser, HIF-jakke
	Treningstøy (det blir minst 5 treningsøkter og ingen mulighet for vask)
	Leggskinner
	Fotballsko (både gress og kunstgress for de som har begge deler)
	Joggesko
	Drikkeflaske
	Liten sekk for å ha sko/drikkeflaske i til og fra treninger
	Fritidsklær inne/ute
	Toalettsaker
	Badebukse
	Badehåndkle
	Innesko/slippers
	Pysj?
	Solkrem?
	Medisiner (hvis noen trenger)
	For lederne:
	Isposer, is-spray, plaster osv,
	Fotballer
	Vester, kjegler og annet treningsutstyr