

# ASPERA SUMMER CAMP

Vi i Team Aspera som består av större delen av ledarna i FRS är glada att presentera årets Summer Camp med oss! Det kommer att vara några riktigt fartfyllda dagar med massa aktiviteter och såklart uppvisningar! All info ni behöver veta finns nedan!

## Plats/Datum/Ålder

Aspera Summer Camp är mellan **den 9 - 10 Juli**, men det kommer redan finnas möjlighet att komma en stund på kvällen den 8 juli! Evenemanget äger rum i Kolla aktivitetsplats i Kungsbacka. **Alla som är medlemmar hos oss kan komma från 10 år och uppåt, eller er som fyller 10 detta året (födda 2012 eller tidigare).**

## Viktigt att veta

Nedan finns ett preliminärt schema! Aspera Summer Camp börjar på riktigt klockan 12:00 på lördag och samling är då i Kollahallen! Men det går redan att komma från 10:00 för fri träning i hallen! Evenemanget slutar 12:00 på söndag! Det kommer även finnas möjlighet att komma en stund på fredag klockan 16:00 till 18:00 för fri träning och få chansen att testa parken med ledarna!

Från lördag till söndag är det övernattnig i Kollaskolan i några bestämda klassrum bredvid idrottshallen. Under hela evenemanget kommer det alltid vara ledare på plats som går att kontakta på telefon! Kontaktuppgifter kommer att skickas ut på mail några dagar innan evenemanget. Detta gäller även ytterligare info som är bra att känna till! I schemat står det även vad som är planerat att serveras under de olika måltiderna!

Det är okej att inte vara med på hela evenemanget. I så fall skall detta skrivas i anmälan och talas om på plats så att ledarna vet om det! Vi kommer att ta närvaro ett antal gånger under evenemanget. Lägg märke till att anmälan stänger den 22 juni!

## Schema (preliminärt):

Dag/tid	Aktivitet	Kommentar
<b>Fredag</b>		
16:00 - 18:00	Fri träning i Kollahallen	Kom och träna med ledarna!
<b>Lördag</b>		
10:00	Drop in för fri träning!	Kom och träna innan Event start!
12:00	Event start (Samling i Kollahallen)	Info till alla aktiva!
13:00	Lunch	Kycklingsallad mm (Hemmagjord)
14:00	Träning, tävlingar och andra aktiviteter	
18:30	Middag	Pizza mm
19:30	Träning och andra aktiviteter	
20:30	Tema kväll	Film, inspo, lekar
22:00	Läggdags	
<b>Söndag</b>		
8:00	Frukost	Yoghurt, mjölk, flingor, macka mm
9:00	Träning, tävlingar och andra aktiviteter	
12:00	Event slut	Hemfärd!



### Plats:

#### Kolla aktivitetsplats (Bild):

Adress till idrottshall:  
Gnejsvägen, 434 91 Kungsbacka

### Tag med

Till evenemanget är det viktigt att ta med sig material för två fullspäckade dagar med övernattningsmaterial! Nedan är en liten lista som går att följa:

- Ute och inneskor för träning + vattenflaska.
- Träningskläder och fritidskläder/ombyte för två dagar.
- Handduk och tvål om den aktiva skall duscha i idrottslokalen efter träning.
- Övernattningsmaterial! Sov och liggunderlag för övernattningsmaterial i klassrum.
- Tandborste mm
- Ett glatt humör!

## **Pris**

**Priset för Aspera Summer Camp ligger på 800 kr. I priset ingår lunch, middag och frukost + övernattnig och en himla massa rolig träning!**

Alla dagarna kommer innehålla olika aktiviteter enligt det preliminära schemat men det kan ändras!! Under evenemanget kommer det också att bjudas på lite smått och gått och delas ut priser för olika tävlingar!

## **Anmälan**

Gå in på FRS hemsida [www.frskungsbacka.se](http://www.frskungsbacka.se) och tryck på TRÄNINGSANMÄLAN under fliken "VÅRA GRUPPER" och sedan "Aspera Summer Camp"!!

**Anmälan öppnar den 2 maj och stänger den 22 Juni!**

### **OBS!**

Inne i anmälan kommer du behöva fylla i ett litet formulär angående allergier/specialkost och andra viktiga saker som våra ledare kan behöva känna till om den aktiva! Detta kommer bland annat underlätta för planeringen av måltider. Vi kommer också ställa en fråga om den aktiva skall vara med på övernattnigen eller inte!

### **Lite mer om evenemanget**

Aspera summer camp är sitt första i sitt slag som vi i FRS Kungsbacka anordnar och presenteras av Team Aspera. Evenemanget är till för dom som vill träna, tävla och umgås med likasinnade och lära känna varandra bättre! Evenemanget kommer bestå av en mängd olika aktiviteter där det kommer finnas något för alla! Hela Kolla aktivitetsplats (bilden ovan) kommer vara i fokus. I Kollahallen kommer material från energihallen att finnas + många ställningar som vi bygger upp på plats och andra roliga saker som presenteras under evenemanget. Under evenemanget kommer också "inspiration" vara ett stort fokus med uppvisningar och inspo kväll!

## Kontakt

Under hela evenemanget kommer du kunna nå oss på telefon. Vi har också alla uppgifter gällande den aktiva på sportadmin!

Om det är några frågor och funderingar kontakta gärna oss via mail eller genom någon av våra sociala medier!

Mail: [frskungsbacka@gmail.com](mailto:frskungsbacka@gmail.com)

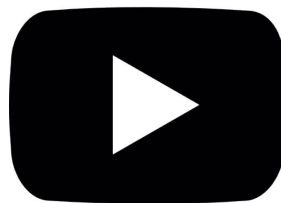
Evenemangsansvarig:

Robin Jacobsson - 0760181873

## Sociala medier



frskungsbacka



Aspera



FRS Kungsbacka

Vilka är vi? <https://www.frskungsbacka.se/start/?ID=327937>

