

## Hej!

*NU! Skal vi snart på sommerens sjoveste sommerlejr – trampolin sommerlejr 2019.  
Og, vi glæder os til at møde dig.*

Vi sender her nogle praktiske informationer omkring sommerlejren

**Hvor skal vi være?** Vi skal være, bo, springe og spise på Vestsjælland idrætsefterskole  
Vinde Helsingevej 41, 4281 Gørlev

**Hvornår starter vi?** Du skal møde mandag d. 15 juli kl.9:30

**Hvornår slutter vi?** Lejren slutter lørdag d. 20. juli kl. 12:30  
(I skal selv sørger for transport til og fra lejren)

**Hvem kommer?** Alle mulige seje børn og unge fra hele Danmark  
(du kan finde en deltagerliste på dette link: [Deltagerliste](#))

**Hvem er trænere?** Nogle virkelig dygtige trænere, der har mange års erfaring med trampolinsporten, inden for både begyndere, let øvede, elite og landsholdstrampolin, så alle kan være med.

**Hvad skal vi lave?** Vi skal springe så meget trampolin, som vi overhovedet kan holde ud, og så skal vi bare have det rigtig sjovt.

**Hvem bestemmer?** Det gør Anita og Line – vi har mange års erfaring med at holde sommerlejr, og vi skal gøre vores allerbedste for, at denne lejr også bliver en virkelig fed lejr.

**Hvad skal vi have med?** I skal pakke følgende ting:

- Madras/underlag, sovepose, lagen og hovedpude
- Minimum 2 sæt træningstøj pr. dag (5 træningsdage)
- Badetøj (hvis nu vi finder på at lege med vand)
- To håndklæder
- Toiletgrej
- Festtøj (fredag aften holde vi en lille fest)
- Regntøj
- Hverdagstøj
- Evt. lidt lommepenge (til en is eller andet snolder)

**Hvem laver mad?** Vi står selv for at lave mad, og derfor skal alle hjælpe til. Alle vil blive en del af et madhold, der skal hjælpe til med forberedelse af madlavning, borddækning og opvask.

### Hvordan ser et dagsprogram ud?

Kl. 8:15	Kl. 8:30	Kl. 10-12	Kl. 12:15	Kl. 12:30	Kl. 16-18	Kl. 18:30	Kl. 18:45	Kl. 20:00	Kl.22:30
Madhold møder	Morgenmad	Træning	Madhold møder	Frokost	Træning	Madhold møder	Aftensmad	Fællesaktiviteter	Ro i sovesalen

Vi forbeholder os naturligvis ret til at rette i programmet, hvis en sjov aktivitet byder sig.

**Fotoaccept.** Vi vil garanteret tage en masse flotte billeder og videoklip af de mange flotte spring, og måske kan vi finde på at bruge dem til annoncering af næste års lejr, så hvis vi ikke må tage billeder af dig, skal dine forældre lige give os besked.

**Vi glæder os simpelthen så meget**

Mange hilsner

Anita Hansen og Line Bangsgaard

Lejrleder Line Bangsgaard  
Lejrleder Anita Hansen

tlf. 28960777  
tlf. 26833772

e-mail: [lba@gymdanmark.dk](mailto:lba@gymdanmark.dk)