

Info til deltagere på Fotballjenter sin Fotballfestival

Lier Stadion uke 26 - 24-27. juni

Oppmøte/utsjekk:

- **Lier Stadion (Stoppen)** der innsjekking foregår
- Oppmøte hver dag er kl. 09:00, med mulighet for å levere kl. 08:00 og hentes kl. 16:00. Må gjøres før du kommer så vi vet hvor mange voksne vi må være til å se etter de som kommer tidlig.
- Første dagen vil du få en gruppe du vil være på til og med onsdagen.
- Det er viktig at du alltid holder deg sammen med gruppen din og følger med på gruppelederens beskjeder om hvor du skal være
- Torsdag er det Mesternes Mester og turnering med pølsefest for både Fotballskolen og Fotballakademiet. Til turneringen blir man delt inn i nye lag med lagleder. Dette får man vite på onsdagen slik at de som ønsker det kan komme å se på.
- Dagen avsluttes kl. 15:30. Deltagere kan hentes kl. 16 etter avtale.
- Det er viktig at du **blir krysset ut** av instruktøren før du går hjem.

Mat:

- Deltagerne får hver dag lunsjbord som er brødmat og drikke mandag-onsdag mens torsdagen har vi pølsefest. Frukt blir også servert i løpet av dagen
- Det er viktig at deltagerne spiser en **ordentlig frokost** før du møter opp på fotballskolen da første måltidet er lunsj.

Utstyr:

- T-skjorte og drikkeflaske blir utlevert første dagen og må brukes og passes på. Husk å merke utstyr og klær du har med.
 - Ha vann i drikkeflaske, det er viktig å drikke ofte når vi er aktive og vann er det beste.
 - Fotballen din blir også merket første dagen, men blir på skolen til torsdagen da du får den med hjem
 - Ha med klær i forhold til vær. Et skift er greit å ha med uansett vær.
 - Joggesko i tillegg til fotballsko er også lurt å ha, da man fort kan få gnagsår av å gå med fotballsko hele dagen. Husk leggskin.
- TIPS til gnagsår: Smør sokken inn med vaselin der du tror du får gnagsår
- Har du glemt igjen noe vil vi ha et eget sted der vi samler dette.

Allergier:

- Er du allergisk for noe er det viktig at vi får beskjed om det. (I forhold til mat, medisiner etc.)

Annet:

- Vi har mobilfrisone, dvs at vi ikke ønsker at deltagerne skal bruke mobilen i den tiden dem er hos oss. Det er lov å ha, men da på eget ansvar og til bruk etter de er ferdig.

Vi gleder oss til morsomme og lærerike dager ☺

Ved spørsmål ta kontakt med:

Kjersti Thun 918 77 545 - kjersti@fotballjenter.no

www.fotballjenter.no eller på [Facebook](#)

