

## **PM Junior Camp 2018**

<p><b>Incheckning &amp; logi</b></p>		<p>Förläggningen på Jändelskolan öppnar 17:00 fredagen den 9:e mars. Ni hitta Jändelskolan efter 500m på höger sida av vägen då ni svänger av från E22:an i Jämjö i riktning söderut mot Torhamn.</p> <p>Det går även bra att checka in senare på kvällen efter Stjärnnatten.</p> <p>Boendet är fördelat på 10 klassrum som ligger i anslutning till matsalen. Fördelningen av klassrummen finns uppsatta vid informationstavlan vid entrén. Namnlistor på boende finns uppsatta utanför respektive klassrum.</p> <p>Omklädningsrum är beläget i idrottshallen i en intilliggande byggnad.</p> <p>Fri parkering utanför förläggningen/skolan.</p> <p>Klassrummen ska tömmas och städas innan avresa till One (wo)man relay på söndagen. Städutrustning kommer att delas ut.</p>
<p><b>Säkerhet</b> <b>OBS, VIKTIGT!</b></p>		<p>Entrén till förläggningen och matsalen kommer att vara låst/vaktas under hela lägret. Vakter kommer att finnas där dygnet runt.</p> <p>Värdesaker kan lämnas på förläggningen under träningspassen, alternativt tas med till träningarna.</p> <p>Värdesaker får absolut inte lämnas i omklädningsrummen då dessa inte kommer att vara låsta.</p> <p>Det kommer inte att vara tillåtet att lämna Junior Camps förläggning efter kvällsfikan på fredagskvällen samt efter middagen på lördag kväll.</p>

<b><u>Preliminärt program</u></b>		
<b><i>Fredag</i></b>	17:00	Föreläsningen öppnar för incheckning.
	18:30	Möjlighet till gemensam avjogg mot starten.
	19:00	Första start Stjärnnatten (se separat PM).
	21:00	Kvällsfika.
	21:30	Ledarträff i matsalen.
	22:30	Vila.
<b><i>Lördag</i></b>	07:45-08:30	Frukost.
	09:00	Genomgång sprintträning i matsalen.
	09:30	Möjlighet till gemensam avjogg mot starten.
	10:00	Första start sprintträning (se separat PM).
	12:00-13:00	Lunch.
	13:00	Sprinttips & genomgång sprintstafett matsalen.
	14:00	Möjlighet till gemensam avjogg mot starten.
	14:30	Start sprintstafett (se separat PM).
	16:30-17:30	Middag.
	17:30	Ledarträff i matsalen.
	18:00	Föreläsning Jerker Lysell.
	20:00	Kvällsfika. Eventuellt visning av Melodifestivalen på storbild.
22:30	Vila.	
<b><i>Söndag</i></b>	07:45-08:30	Frukost.
	09:00	Genomgång One (wo)man relay i matsalen.
	09:15	Avfärd One (wo)man relay Bussevik (10min bilfärd).
	10:00	Start One (wo)man relay (se separat PM).
	12:00-13:00	Lunch.
	13:00	Summering av lägret & hejdå.