



## Kick off U21 Elit den 6-9 oktober i Jönköping

- Syfte:** Helgens syftar till att starta upp satsningen, lära känna varandra, sätta upp ramarna för gruppen samt träna besättning
- Mål:** Att starta upp grupprocessen & ha kul tillsammans  
Gå igenom satsningens innehåll
- Plats:** Jönköping
- Samling:** 18:00 på fredagen på Jönköpings roddsällskap, Klubbhusgatan 7 vid Munksjön, samt avslut 16:30 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo på City apartments i 5 lägenheter, 18 Klostergatan. Agnes Thor, Agnes Klahr, Eric & Jesper bor hemma.
- Mat:** I grunden kommer vi att laga maten i våra lägenheter.
- Träning:** Det kommer bli en mix av paddling och landträning. Paddling blir i besättning så ni behöver inga K1:or med er.
- Utrustning:** Paddel, varma paddelkläder, kapell, paddelhandskar, handsprit, löparskor, kläder landträning ute och inne, vattenflaska, toalettartiklar & övrig personlig utrustning samt ett **glatt humör!**
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma men kan följa grupprocessen och informationsdelarna via Teams. Kontakta Susanne omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden för hösten aktiviteter kommer att faktureras din klubb i oktober.
- Ledare:** Susanne Gunnarsson
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Susanne, [susanne\\_gunnarsson@hotmail.com](mailto:susanne_gunnarsson@hotmail.com) 070-492 74 53

**Varmt välkomna!**

**Susanne & Åsa**