

Informationskopia:  
Gunilla Hansson

Till:  
Per Bjerlow  
Björn Gustavsson  
Patrick Biro  
Joakim Strömsnäs  
Mats Wahlqvist  
Jens Nilsson  
Lars Lindin

## MALMÖ SCHEMA INFÖR EM

### 1 INLEDNING

Här är i sista sekunden schemat för uppladdningen i Malmö. De som varit med förut ser att det är ännu kortare uppladdning än förut. Anledningen till det är dels kostnadsaspekten och dels att i och med att vi nu har tre regelbudna läger tidigare under säsongen bör behovet för samkörning ha minskat.

### 2 SCHEMA

19/4	13.00	Samling på Enighet
	13.30	Träning 1
	15.00	Dusch/Paus
	15.30	Gruppövning
	17.30	Middag
	19.30	Träning 2
20/4	10.00	Samling på Enighet
	10.30	Träning 3
	12.00	Lunch
	13.30	Transport till aktivitet
	14.00	Aktivitet
	17.30	Middag
21/4	19.00	Genomgång
	07.30	Transport till flygbåt
	08.00	Flygbåt till Kastrup
	10.25	Flyg till Glasgow
	12.00	Ankomst Glasgow

### 3 TÄNK PÅ...

Om DU inte redan har börjat så är det inte försent att ta tag i den mentala uppladdningen. Påskhelgen bör kunna ge möjlighet till några stunder av avkoppling och fokusering på EM-uppgiften. Tanken styr.

Den sista samlingen i Malmö, 19.00 den 20:e, är sista chansen att fånga upp saker och ting som vi bör tänka på. Det är upp till var och en att hjälpa till för att EM-resan ska bli så perfekt som möjligt så glöm inte att ta upp alla dina frågor och synpunkter.

KENDOHÄLSNINGAR

Hans Lundberg