

Uppstartsläger Skara 8 - 10 september 2023

Så här ser upplägget ut för Uppstartsläget i Skara tillsammans med Team 11.

Allmänt/Att tänka på:

- **Samtliga barn skall ha ätit innan träningen på fredag kväll.**
- **Ev Allergier – meddela Martin Kommes 0761-36 37 00 senast tisdag 5/9**
- Adress: Vilandbadet, Vilans Fritidsområde Fritidsgatan 23, Skara.

Packa/Ta med:

- Föräldrar/ledare och barnen kommer att sova i en gympasal och behöver därför ta med madrass (av något slag), kudde & täcke samt sängkläder (öronproppar kan vara bra).
- Fullständig hockeyutrustning
- Träningskläder och joggingskor
- Badkläder – för ev bad.
- Det kan vara bra att ha med 2 st handdukar – en för bad och en för dusch.
- Kläder efter väder
- Ev skavsårplåster – ifall ni har nya skridskor.
- Ev pengar för att kunna köpa lite "lördagssnacks" efter Pizzakvällen.
OK Snacks = popcorn, chips alt ostbågar. Inget godis/snacks tillåtet under läget i övrigt.

Fredag 8/9

17.30 Installering i sovsal för de som hinner

Ansvarig Inköp av mat för helgen innan istid Martin Kommes.

18.00 Samling i ishallen.

De kommer få en frukt & drickyoghurt innan ispasset

Ansvarig Martin Kommes

19.00 - 20.30 Istid - Stationsträning

Kvällsmål innan sänggående. Bestående av yoghurt & smörgås.

Ansvarig att ställa fram/städa undan – ledare & barnen

Lördag 9/9

08:00 Frukost

Ansvarig att ställa fram/städa undan – ledare & barnen

08.30 Samling Ishallen

09.00-10.30 Istid - Stationsträning

10.30 Frukt - De kommer få frukt & risifrutti innan ispasset i omklädningsrummet

11.30 Rörlighetsövning och information/upplägg kommande säsong.

12:30 – 14:00 Istid - Spelövningar

14.30 Lunch Pasta & Köttbullar samt grönsaker

Ansvarig 2 st 10:or (Melvin och Vilgot) och 2 st 11:or

15.00 – 17:30 Fri tid bad/annan aktivitet/Fys

Ansvariga/Badvakter vid ev Bad 1 st 10:or och 1 st 11:or (Ev badentré betalas ur egen ficka)

17.30 Samling Ishallen

De kommer få frukt & risifrutti innan ispasset i omklädningsrummet

Ansvarig (Noah)

18:00 – 19:00 Istid - Match

19:30 - Pizzakväll med dricka

OBS! Barnen äter först tillsammans med ledarna – det är det fritt för vuxna och ev syskon som är med att begagna matsalen för samkväm.

Ansvariga 2 st 10:or (Noel J och Algot) och 2 st 11:or

22.00 Samling sovsal

Söndag 10/9

08.00 Frukost + packning i sovsalen

Ansvarig att ställa fram/städa undan – ledare & barnen

09.00 Samling Ishall

10.00 -11.30 Istid - Stationsträning

Hemgång efter träningen

Samtliga hjälps åt att städa samtliga använda lokalerna innan hemgång!