

Hej på er!

Sedan tidigare har informerats om vilka spelare som är kallade till lägret. Eventuella återbud eller vid osäkerhet om man kan delta fullt ut så meddelas det så snart som möjligt till respektive kontaktperson som förmedlar till tränarna så att vi har chans att kalla ersättare i god tid vid behov. Vi förutsätter full närvaro på samtliga samlingar med undantag vid sjukdom. Vid skada, känning eller osäkerhet är det viktigt att höra av sig i så god tid som möjligt så vi kan förbereda backup även om det finns chans att man kan delta. Är man skadad förväntas man delta utifrån förutsättningarna tex köra anpassad fys och/eller is samt delta i teori.

Spelarna behöver ha med sig

- komplett hockeyutrustning med nyslipade skridskor, extra klubbor, gärna extra stål till skridskorna eller reservskridskor,
- minst två underställ
- fyskläder för utesport inkl löparskor
- vattenflaska
- liggunderlag/luftmadrass/tältsäng och sängkläder
- hygienartiklar
- badkläder

Kom ihåg att beställa och ta med era BD-profilkläder till lägret. Vi vill gärna se enhetliga ut under fys och uppvärmning utomhus så beställ det ni föredrar att ha på er. Utöver det är det valfritt att beställa mer om man vill vara "kittad" i alla lägen. Oavsett om man spelar tv-pucken eller inte i slutändan har man varit med på en resa i distriktet som började i hockeyskolan och som förhoppningsvis fortsätter upp på seniornivå så kläderna är något som representerar den resan och som man stolt kan bära även hemma i klubben.

Beställning görs här:

<https://team.intersport.se/bohuslan-dals-ishockeyforbund>

Schema läger i Munkedal 2-3 augusti 2023

Schema läger i Munkedal vecka 31			
Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
	Frukost 7.30	Frukost 7.30	Frukost 7.00
	Fys 9-9.40	Fys 9-9.40	Fys 8.30-9.10
Samling 12.00 på skolan	Teori 9.40	Teori 9.40	Teori 9.10
Fys 13.00-13.40	Ombyte	Ombyte	Ombyte
Teori 13.40	Is 10.30 - 11.45	Is 10.30 - 11.45	Is 10.00 - 11.15
Ombyte	Lunch 12.30	Lunch 12.30	Lunch 11.45
Is 14.30 - 15.45	Vila	Vila	Packa/städa skolan (hämta packning på skolan 12.45)
Middag 16.30	Fys 14.15 - 14.40	Fys	Fys 13.00-13.30
Vila	Teori 14.40	Team-building	Is 14.00 - 14.50
Fys 18.15 - 18.40	Ombyte	Rejält mellanmål ca 17.00	Fys vid ishall 15.00-15.30
Teori 18.40	Is 15.30 - 16.45	Fys	Dusch ishall
Ombyte	Middag 17.30	Team-building	Hemfärd
Is 19.30 - 20.45	Team-building	Middag 20.00	
Kvällsmål 21.30	Kvällsmål		

Schemat finns även som pdf under Dokument på hemsidan.

Notera att samlingen på onsdagen är på skolan där vi lämpar av sovgrejer (packa upp och bädda på skolan gör vi på kvällen) för att sedan ta oss direkt till ishallen för att packa upp där. Därefter promenerar spelarna tillbaka till skolan med fyskläderna i hand för att byta om och fylla på skolan.

Notera också att vi gärna ser att de föräldrar som kan plockar upp packningen på skolan ca 12.45 på lördagen. Städa och packar ihop gör grabbarna själva. Efter fyllen kl 13.00 på lördagen tar grabbarna med sig fyskläder från Sporthallen till ishallen och sista fyllen för lägret är vid ishallen.

Priset för lägret är 2 800 kr/spelare och det betalas så snart som möjligt, och senast innan lägret startar, genom swish till den QR-kod som ligger under Dokument på hemsidan. Vid ev återbud till lägret återbetalas hela beloppet.

Vi ser fram emot roliga dagar och bra förberedelse för tv-pucken! :)

MVH

Ledarna genom Richard