

Träningsläger i Mariehamn 21-22 september, ÖSK Hockey team 06/07

Lördag:

7.45 Samling vid ÖSK-hallen för avfärd till Grisslehamn.
Inlämning av mobiltelefoner till ledarna, lägret
kommer att genomföras till stora delar utan dem.

Ankomst till Grisslehamn. Anders hämtar biljetterna och övriga samlas
utanför terminalen för att ta emot dem. Det är bara chaufförerna som får
åka bil ombord, resten går.

10:00 Färjan avgår. Vi har bokade bord i Kafé Kärringsund
och äter lunch direkt när färjan lämnat Grisslehamn.
Under färjeresan kommer vi genomföra en del
gruppövningar samt diskutera kommande säsong.

Ankomst kl 13:00 (åländsk tid), avfärd till Mariehamn.

14:00 -14:30 Incheckning på hotell Savoy, Nygatan 10.
Flerbäddsrums, sov 1 ledare per rum. Ledarna gör
rumsfördelningen. Efter incheck och inpackning på
rummen – samling vid hotellets huvudentré ombytta
för första fyspasset.

14:30 - 16:00 Fys- och gruppövningar

16:30 Middag på hotellet

18:30 - 20:00 Ispass

20:30 - 22:00 Kvällfika och gruppövningar/teori

22:30 Läggdags

Träningsläger i Mariehamn 21-22 sept, ÖSK Hockey team 06/07

Söndag:

7:30	Väckning - packning
8:00	Frukost på hotellet
8:30	Checka ut och transport till ishallen
10:00 - 11:00	Ispass
11:30	Lunch
12:00	Teori, sammanfattning från lördagen
13:15	Samling i omklädningsrummet
14:00 - 15:00	Istid (förhoppningsvis träningsmatch)
15:15	Fika i omklädningsrummet (macka, mjölk och frukt)
16:00	Avfärd till Eckerö
18:30	Färjan avgår till Grisslehamn. Vi har bokade bord i Kafé Kärringsund och äter middag direkt när färjan lämnat Eckerö.
19:30 (svensk tid)	Ankomst Grisslehamn, hemfärd

Packlista:

- Hockeyutrustning - obs, slipade skridskor.
- Fyskläder utomhus (löparskor, träningskläder, vattenflaska, ev. regnkläder om det ser ut att bli regnigt)
- Duschgrejor och toalettprylar (handduk, schampo, tandborste m.m.)
- Tofflor/inneskor
- Ombyte (kallingar, strumpor m.m.)
- Fickpengar