



# Uppstartsläger i Skara 2025

Vi kommer i år köra uppstartsläger i Skara 5/9-7/9 för 2012/13. Upplägg och tider kommer att innebära bl.a. fyra 1,5 tim ispass (fredag, 2x lördag, söndag), samt fyspass/teoripass däremellan, men även tid för att bara umgås. Lördag kväll har vi gemensam middag där även föräldrar är välkomna - övriga måltider endast spelare.

Övernattning för spelare + ledare sker i Gymnastikhall som vi hyr av kommunen. Medtag madrass + sovsäck/sängkläder.

Föräldrar och syskon är välkomna att följa med och finnas med runt omkring. Det finns en mängd andra trevliga aktiviteter för hela familjen i omgivningarna och det är generellt sett ett mycket trevligt arrangemang även om man inte spelar hockey. **Notera att boende för föräldrar och anhöriga ordnas av er själva.**

Förslag på ställen att boka är:

- Skara Konsthottell (500m till fots)

Om förälder inte närvarar - tänk på att anordna transport för spelare. Laget ordnar ingen gemensam transport.

Mat/måltider ordnas av behjälpliga föräldrar. Vi behöver några föräldrar som kan assistera. Är det någon som redan nu vet att ni kommer att närvara på lägret och kan hjälpa till med mat och/eller servering får ni gärna bekräfta detta med Robert Kareflod, Mobilnr 0768-003709. **Kristian och Sofia Hermansson ställer upp för 2013. Stort tack till er!**

## Planerade måltider:

=====

Fredag Kvällsmat (mackor/flingor)

Lördag Frukost

Lördag Lunch

Lördag Middag/kväll (pizza)

Söndag Frukost

Vi samlas kl. 17.45 utanför entrén till Vilans sporthall (ishallen ligger 75 m därifrån)

Första träningspasset startar 19.00 på fredagen och tänk på att ha ätit innan ni anländer.

## Istider:

=====

Fredag: 19.00-20.30 (Tänk på att ha ätit innan ni anländer)

Lördag: 10.00-11.30

Lördag: 16.30-18.00

Söndag: 10.00-11.30

Efter söndagspasset är det packning och hemresa, ingen mat planerad.



## **Fredag**

- 17.45** Installering i sovsal för de som hinner  
*Ansvarig Inköp av mat för helgen innan istid Robert K*
- 18.15** Samling i ishallen.
- 19.00-20.30** Istid
- 21.00** Kvällsmål innan sänggående. Bestående av yoghurt & smörgås.  
*Ansvarig att ställa fram/städa undan – ledare & barnen*
- 22.30** Samling sovsal

## **Lördag**

- 08.15** Frukost  
*Ansvarig att ställa fram/städa undan – ledare & barnen*  
*Ansvarig Robert K kompletterar efter frukost med det som tagit slut*
- 09.15** Samling Ishallen
- 10.00-11.30** Istid
- 12.15** Lunch Pasta & Köttbullar samt grönsaker  
*Ansvarig Inköp Robert K, Martin Ström + Hermanssons ansvarar att laga*
- 13.30–14:30** Team building  
*Ansvarig Christoffer R*
- 14.30-15.30** Teori  
*Ansvarig David A*
- 15.50** Samling Ishallen  
De kommer få banan & risfrutti innan ispasset i omklädningsrummet  
*Ansvarig inköp Robert K*
- 16:30 – 18:00** Istid
- 18:45** Pizzakväll  
*Ansvarig inköp av någon förälder på plats*
- 22.30** Samling sovsal

## **Söndag**

- 08.00** Frukost + packning i sovsalen  
*Ansvarig att ställa fram/städa undan – ledare & barnen*
- 09.20** Samling Ishall
- 10.00 -11.30** Istid  
Hemgång efter träningen

***Samtliga hjälps åt att städa samtliga använda lokalerna innan hemgång!***

**Allmänt/Att tänka på:**

- Samtliga barn skall ha ätit innan träningen på fredag kväll.
- Ev Allergier – meddela Robert via sms senast Tisdag 2/9 Mobilnr 0768-003709
- Adress: Vilandbadet, Vilans Fritidsområde, Fritidsgatan 23, Skara.
- Inget godis/snacks tillåtet under lägret
- Inga drycker eller "godis" med koffein i. Proteinbars och koffeinfri energidricka är ok

**Packa/Ta med:**

- Ledare och barnen kommer att sova i en gympasal och behöver därför ta med madrass (av något slag), kudde & täcke samt sängkläder.
- Necessär med hygienartiklar
- Fullständig hockeyutrustning
  - Ta med 2 klubbor om ni har det
  - Slipade skridskor (2 uppsättningar skenor om ni har det)
- Träningskläder och joggingskor
- Kläder efter väder
- Ev skavsårsplåster – ifall ni har nya skridskor