



Uppstartsläger Järvsö 29-30/8

Fredag 29/8

- Ca kl15:30 - Avfärd Gävle, restid ca 2timmar (samåkning i bilar mot behov)
- kl17:40-18:00 - Middag vid ishall (Grilla hamburgare/pizza vesuvio?)
- kl18.45-19.45 - Ispass, Samling 18:00
- kl20:15-21:00 - Installera oss på boendet
- kl21:00-22:30 - Kvällsaktivitet/egen aktivitet
- kl22:30 - Läggdags

Lördag 30/8

- kl07:30 - Väckning
- kl07:50-08:30 - Frukost
- kl9.30-10.30 - Ispass, samling 08:45 uppvärmning
- kl11:00-12:00 - Lunch
- kl12:30-14:00 - Teori/fys/annan aktivitet(aktivitet (bad?))
- kl14:00-14:15 - Mellis
- kl15.00-17.00 - Ispass match, samling 14:30
- kl17:40-18:30 - Middag (frukt, mackor med enklare pålägg, måltidsdryck)
- kl18:30-22:00 - Kvällsaktivitet(Kvällsaktivitet (bad?)/egen tid
- kl22:00 – Läggdags

Söndag 31/8

- kl06:50 - Väckning
- kl07:00-07:45 - Frukost
- kl8.45-10.45 - Ispass match, samling 07:45
- kl10:45-11:45 - Dusch/Packa för hemfärd
- kl11:45-12:30 - Lunch
- Avfärd kl12:30 hemma i Gävle ca kl14:30

Packlista:

- Komplette hockeyutrustning med minst två klubbor. Slipade skridskor innan avfärd. Möjlig slipning finns på plats från lördag.
- Kläder för fys och ev. bad
- Sängkläder + två handdukar för dusch i ishallen samt ev. bad.
- Privata kläder för egen tid
- Telefon+laddare, nessesär m.m. för personligt behov.
- Egen mellis(frukt, bars, sportdryck för eget behov), laget köper in frukt, mackor med enklare pålägg.

Att tänka på som deltagare:

- Delta med positiv energi och dela med dig av den till alla i laget.
- Lyssna på ledarna och respektera tider enligt schema. Ställ gärna frågor till ledarna om övningar etc. Gör ditt bästa på övningar och match.
- Anmäl ev. händelser, skada eller sjukdom till ledare omgående.
- Telefonen används när ledare anser att det passar mot schemat.

Att tänka på som förälder:

- Ta kontakt med oss ledare om det är nått som är viktigt att ha kännedom om.
 - Micke tel: 072-505 16 11
 - Kristoffer tel: 073-968 18 69
 - David tel: 070 235 20 69
 - Robert tel: 070-527 67 67