



22-24 maj 2026

## BREDD-SAMMANDRAG INFORMATION

Här kommer information till Er alla anmälda åkare, vårdnadshavare och tränare.

Vi har verkligen försökt att göra det bästa för alla när det kommer till schema, aktiviteter och allt som har med sammandraget att göra och vi hoppas att alla ska vara nöjda med helgen.

På förra årets sammandrag fick åkarna komma med önskemål kring sammandraget. Det kom massor av härliga och jättebra idéer men vi kan inte uppfylla alla av dem i år men vi har lyssnat och gjort vissa förändringar.

Dessa är bland annat en natt till, att man ska få presenteras och lära känna varandra lite bättre innan man börjar med olika träningspass samt disco.

Har ni något ni funderar över som inte går att vänta med att ta upp under helgen. Skicka gärna ett sms till ordförande Malin på 073-321 14 15.

Vi ser helst att man håller sig till de grupperna etcetera som vi tilldelat men om det är något man funderar över så går det bra att e-posta till [vastrasvealand@skatesweden.se](mailto:vastrasvealand@skatesweden.se)

Nedan kommer den information vi har i dagsläget och vi arbetar på för fullt med att sätta de sista detaljerna inför helgen.

Vi från Västra Svealands konståkningsförening hoppas att ni alla kommer att få en riktigt bra helg tillsammans!

Hälsningar  
Styrelsens VSKF

---

## FREDAG OCH START PÅ BREDD-SAMMANDRAGET

Ni som ska sova över: Incheckning och iordningställande av sovsal på Rudskolan  
18:00 – 18:30

För alla åkare: Gemensamma aktiviteter och kvällsmacka i Rudskolan 18:30 – 20:00  
Tränare är välkomna att delta i dessa aktiviteter och presentera er.

---

Resterande aktiviteter under helgen förutom lördagens disco kommer att skilja sig åt beroende på vilken grupp man är med i. Alla grupper har lika många ispass, markpass och danspass.



## SCHEMA LÖRDAG OCH SÖNDAG

Lördag	Sirius	Polaris	Vega
07:30 - 08:15			
08:15 - 09:00	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
09:00 - 09:45			
09:45 - 10:30	VÄRDEGR	VÄRDEGR	VÄRDEGR
10:30 - 10:45	SPOLNING		
10:45 - 11:30	DANS	DANS	DANS
11:30 - 12:15	IS	IS	IS
12:15 - 12:30	SPOLNING		
12:30 - 13:15	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13:15 - 14:00	PYSSEL	PYSSEL	PYSSEL
14:00 - 14:15	SPOLNING		
14:15 - 15:00	MARK	MARK	MARK
15:00 - 15:45	IS	IS	IS
15:45 - 16:00	SPOLNING		
16:00 - 16:45			
16:45 - 17:30	IS	IS	IS
17:30 - 17:45	SPOLNING		
17:45 - 18:30	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
18:30 - 19:15	DUSCH		
19:15 - 20:00	ISDISCO		

Söndag	Sirius	Polaris	Vega
07:30 - 08:15	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
08:15 - 09:00			
09:00 - 09:45	IS	IS	IS
09:45 - 10:30	MARK	MARK	MARK
10:30 - 10:45	SPOLNING		
10:45 - 11:30	DANS	DANS	DANS
11:30 - 12:15	LUNCH	LUNCH	LUNCH
12:15 - 12:30	SPOLNING		
12:30 - 13:15	IS	IS	IS
13:15 - 14:00	AVSLAPPNING		
14:00 - 14:15	SPOLNING		
14:15 - 15:00	IS	IS	IS
15:00 - 15:45	AVSLUTNING		



Lördag	Orion	Lyra	Altair
--------	-------	------	--------

07:30	-	08:15	
08:15	-	09:00	
09:00	-	09:45	FRUKOST FRUKOST FRUKOST
09:45	-	10:30	
10:30	-	10:45	SPOLNING
10:45	-	11:30	IS IS IS
11:30	-	12:15	LUNCH LUNCH LUNCH
12:15	-	12:30	SPOLNING
12:30	-	13:15	VÄRDEGR VÄRDEGR VÄRDEGR
13:15	-	14:00	DANS DANS DANS
14:00	-	14:15	SPOLNING
14:15	-	15:00	IS IS IS
15:00	-	15:45	MARK MARK MARK
15:45	-	16:00	SPOLNING
16:00	-	16:45	IS IS IS
16:45	-	17:30	
17:15	-	17:45	MIDDAG MIDDAG MIDDAG
17:45	-	18:30	PYSSEL PYSSEL PYSSEL
18:30	-	19:15	DUSCH
19:15	-	20:00	ISDISCO

Söndag	Orion	Lyra	Altair
--------	-------	------	--------

07:30	-	08:15	
08:15	-	09:00	FRUKOST FRUKOST FRUKOST
09:00	-	09:45	DANS DANS DANS
09:45	-	10:30	IS IS IS
10:30	-	10:45	SPOLNING
10:45	-	11:30	PAUS PAUS PAUS
11:30	-	12:15	MARK MARK MARK
12:15	-	12:30	SPOLNING
12:30	-	13:15	LUNCH LUNCH LUNCH
13:15	-	14:00	IS IS IS
14:00	-	14:15	SPOLNING
14:15	-	15:00	AVSLAPPNING
15:00	-	15:45	IS IS IS
15:45	-	16:00	SPOLNING
16:00	-	16:45	AVSLUTNING



Lördag	Stella	Luna
--------	--------	------

07:30	-	08:15		
08:15	-	09:00	FRUKOST	FRUKOST
09:00	-	09:45		
09:45	-	10:30	IS	IS
10:30	-	10:45	SPOLNING	
10:45	-	11:30		
11:30	-	12:15	DANS	DANS
12:15	-	12:30	SPOLNING	
12:30	-	13:15	IS	IS
13:15	-	14:00	LUNCH	LUNCH
14:00	-	14:15	SPOLNING	
14:15	-	15:00	AVSLAPPNING	
15:00	-	15:45	VÄRDEGR	VÄRDEGR
15:45	-	16:00	SPOLNING	
16:00	-	16:45	MARK	MARK
16:45	-	17:30		
17:30	-	17:45	SPOLNING	
17:45	-	18:30	IS	IS
18:30	-	19:15	MIDDAG	MIDDAG
19:15	-	20:00	ISDISCO	

Söndag	Stella	Luna
--------	--------	------

07:30	-	08:15		
08:15	-	09:00		
09:00	-	09:45	FRUKOST	FRUKOST
09:45	-	10:30	DANS	DANS
10:30	-	10:45	SPOLNING	
10:45	-	11:30	IS	IS
11:30	-	12:15		
12:15	-	12:30	SPOLNING	
12:30	-	13:15	FÖRELÄSNING	
13:15	-	14:00	LUNCH	LUNCH
14:00	-	14:15	SPOLNING	
14:15	-	15:00	MARK	MARK
15:00	-	15:45	AVSLAPPNING	
15:45	-	16:00	SPOLNING	
16:00	-	16:45	IS	IS
16:45	-	17:30	PAUS	PAUS
17:30	-	17:45	MELLIS	
17:45	-	18:30	IS	IS
18:30	-	19:15	AVSLUTNING	



Lördag	Astra	Cosmos
--------	-------	--------

07:30	-	08:15	FRUKOST	FRUKOST
08:15	-	09:00		
09:00	-	09:45	IS	IS
09:45	-	10:30		
10:30	-	10:45	SPOLNING	
10:45	-	11:30		
11:30	-	12:15	DANS	DANS
12:15	-	12:30	SPOLNING	
12:30	-	13:15	LUNCH	LUNCH
13:15	-	14:00	IS	IS
14:00	-	14:15	SPOLNING	
14:15	-	15:00	AVSLAPPNING	
15:00	-	15:45	VÄRDEGR	VÄRDEGR
15:45	-	16:00	SPOLNING	
16:00	-	16:45		
16:45	-	17:30	MARK	MARK
17:30	-	17:45		
17:45	-	18:30	MIDDAG	MIDDAG
18:30	-	19:15	IS	IS
19:15	-	20:00	ISDISCO	

Söndag	Astra	Cosmos
--------	-------	--------

07:30	-	08:15		
08:15	-	09:00		
09:00	-	09:45	FRUKOST	FRUKOST
09:45	-	10:30	DANS	DANS
10:30	-	10:45	SPOLNING	
10:45	-	11:30		
11:30	-	12:15	IS	IS
12:15	-	12:30	SPOLNING	
12:30	-	13:15	FÖRELÄSNING	
13:15	-	14:00	LUNCH	LUNCH
14:00	-	14:15	SPOLNING	
14:15	-	15:00	PAUS	PAUS
15:00	-	15:45	MARK	MARK
15:45	-	16:00	SPOLNING	
16:00	-	16:45	AVSLAPPNING	
16:45	-	17:30	IS	IS
17:30	-	17:45	MELLIS	
17:45	-	18:30	IS	IS
18:30	-	19:15	AVSLUTNING	



## GRUPPSAMMANSÄTTNING

Sirius		Polaris	
Brisea Leahu	Färjestad	Violetta Bendiak	Sunne
Elli Balla	Sunne	Marie Gustafsson	Karlstad
Alice Karlsson (lör)	Kil	Izabella Elfström	Tranan
Lea Beckman	Tranan	Amanda Haglund	Karlstad
Alexandra Zhukova	Sunne	Sanna Sinjawi	Färjestad
Olivia Bjärneryd (lör)	Kil	Irma Borneland	Tranan
Linnea Sompan	Tranan	Lilja Norlén	Karlstad
Maya Jankkila	Tranan	Rebecka Fjällström	Karlstad
Tilde Brolinson	Färjestad		
Alma Liljestrand	Färjestad		
Vega		Orion	
Olivia Bohlin	Färjestad	Fatma-Nur Harbas	Örebro
Klara Jansson	Färjestad	Maja Bäckman	Hammarö
Julia Norebrink	Färjestad	Olivia Arnberg	Hammarö
Ebba Nordkvist	Kil	Gry Karlsson	Tranan
Emma Spoor Roque	Sunne	Wafaa Alkhateb	Tranan
Isa Huatorpet	Kil	Melanie Hanlon	Hammarö
Isabella Dettner	Hammarö	Stella Kullberg	Hammarö
Irma Björn Sondell	Hammarö	Anna Lefebvre	Hammarö
Isabella Biörnstad	Hammarö	Ebba Olsson Kjellin	Hammarö
Signe Kumlin	Karlstad	Selma Witte	Örebro
Doris Hakeröd	Färjestad	Märta Skoglund	Tranan
Lyra		Altair	
Sofia Evaldsson	Färjestad	Dagny Törngren	Hammarö
Ester Kleine	Färjestad	Nellie Degeryd	Säffle
Hollie Holth	Färjestad	Linnéa Landeklint	Kil
Charlene Lindeskov	Färjestad	Klara Witte	Kil
Clara Hansson	Hammarö	Kerstin Gustafsson	Kil
Karin Flinth	Hammarö	Johanna Ekbåge	Säffle
Almina Andersson	Färjestad	Lovisa Sandberg	Örebro
Faviana Leahu	Färjestad	Elliot Hernes	Kil
Hedvig Rudenhed	Hammarö		
Natalie Ayoob	Färjestad		
Stella		Luna	



Othilia Johansson		Alice Höök	Hammarö
Broeders	Färjestad	Nathalie Frejsjö	Färjestad
Vera Rudenhed	Hammarö	Isabella Bohlin	Färjestad
Emma Evaldsson	Färjestad	Isa Davidsson	Tranan
Vendela Fougstedt	Färjestad	Isabelle Öjdemark	Örebro
Alma Schymberg	Färjestad	Ella Johansson	Örebro
Ellie Eklöf	Säffle	Elsa Schymberg	Färjestad
Ella Richter	Säffle		
Isabella Dieserud	Hammarö		
Viktoria Balla	Sunne		
Hugo Richter	Säffle		
Arven Lundbergh	Tranan		

## Astra

Ester Blanck	Luleå
Ida Stomberg	Örebro
Frida Tiger	Luleå
Emmie Fröding	Örebro
Hannah Höök	Hammarö
Vera Öjdemark	Örebro
Elsa Huss Jansson	Färjestad
Nellie Porath	Säffle

## Cosmos

Ida Klefsjö	Luleå
Emilia Stenman	Luleå
Clara Lunak (sön)	Örebro
Tilde Nilars	Färjestad
Linnea Nilars	Färjestad

---

## MATSEDEL

Vi återkommer innan helgen med meny.

Frukost, lunch och middag serveras i restaurangen i Löfbergs arena.

Mellanmål serveras i omklädningsrummen.

Kvällsmat serveras i skolan.

---



## TRÄNARE

JB	Jenny Bodin	Tranan	CJ	Caroline Jonsson	FBK
EF	Elise Fahlander	Tranan	MB	Maja Byhlin	Örebro
AA	Amie Ahlm	Tranan	MJ	Mira Jakobsson	Karlstad
RO	Rickard Olsson	Örebro	AH	Amelie Hagström	Karlstad
KG	Kerstin Glantz	Örebro	MG	Milou Gawor	FBK
AZ	Amy Zhang	Hammarö	LS	Lovisa Sandberg	Kil
TD	Therese Dovinger	Luleå	TN	Tilde Nilars	FBK
LJ	Linnea Joelsson	Hammarö	LN	Linnea Nilars	FBK
KF	Karin Frejsjö	FBK			

## TRÄNARSHEMA

Lördag	Sirius	Polaris	Vega	Orion	Lyra	Altair	Stella	Luna	Astra	Cosmos	Mat
09:00 - 09:45									JB, EF	TD, CJ	
09:45 - 10:30							KG AZ	CJ MB			
10:30 - 10:45	SPOLNING										
10:45 - 11:30		MIKAELA		TN KG	TD LJ	MJ MB					
11:30 - 12:15	TN EF	MJ AZ LJ	KF AH					MIKAELA			AA MB MG KG TD
12:15 - 12:30	SPOLNING										
12:30 - 13:15	AH						KG TD	CJ MB			JB EF LJ KE MJ TN
13:15 - 14:00				MIKAELA					AA TD	KG MB	CJ AC AZ AH
14:00 - 14:15	SPOLNING										
14:15 - 15:00	MG	KF CJ	MB TL	JB EF	KG AZ	LJ MJ					
15:00 - 15:45	AA TN	LJ KF	MB AH	AA	AZ	MG					
15:45 - 16:00	SPOLNING										
16:00 - 16:45				KG AZ	CJ MB	TN TD	CJ	JB			
16:45 - 17:30	AH MG	AZ LJ	CJ MJ						JB	EF	
17:30 - 17:45	SPOLNING										
17:45 - 18:30				AH			JB EF	KG TD			AA MG AC LJ CJ MJ MB
18:30 - 19:15									AA TD	CJ MB	JB EF KG TD KF AH
19:15 - 20:00	ISDISCO MG AH KF LS										

Söndag	Sirius	Polaris	Vega	Orion	Lyra	Altair	Stella	Luna	Astra	Cosmos	Mat
09:00 - 09:45	JB EF	AA AZ	LN MJ		MIKAELA						
09:45 - 10:30	EF	MJ	LN	JB AZ	RO AA	KG MB		MIKAELA			
10:30 - 10:45	SPOLNING										
10:45 - 11:30		MIKAELA					RO TD	CJ MB			
11:30 - 12:15				KG	LJ	KF			EF MB	TD CJ	JB AZ MJ LN RO MG
12:15 - 12:30	SPOLNING										
12:30 - 13:15	KG LJ	MJ KF	MG JB				RO	RO	RO	RO	EF AA TD CJ MB
13:15 - 14:00				RO	LJ LN	MG TD					KG LJ KF
14:00 - 14:15	SPOLNING										
14:15 - 15:00	AA KG	NL EF	MB MJ				TD	MB			
15:00 - 15:45				AA LN	RO MJ	KF LJ			KG	LJ	
15:45 - 16:00	SPOLNING										
16:00 - 16:45							JB MJ	TD			
16:45 - 17:30									RO AA	EF	
17:30 - 17:45	SPOLNING										
17:45 - 18:30							AA RO	MB	JB	EF	

**OBS!** Ni tränare, kolla era tider så att det inte är något tokigt i era tider. Skicka eventuella funderingar via sms till Malin 073-321 14 15.



## SOVSCHEMA – preliminärt

### SAL BLÅ

Maja Bäckman	Hammarö
Vera Rudenhed	Hammarö
Alice Höök	Hammarö
Rebecka Fjällström	Karlstad
Lilja Norlén	Karlstad
Marie Gustafsson	Karlstad
Amanda Haglund	Karlstad
Signe Kumlin	Karlstad
Irma Borneland	Tranan
Izabella Elfström	Tranan

### SAL ROSA

Alma Schymberg	Färjestad
Hollie Holth	Färjestad
Ester Kleine	Färjestad
Clara Hansson	Hammarö
Karin Flinth	Hammarö
Elli Balla	Sunne
Alexandra	Sunne
Zhukova	Sunne
Maya Jankkila	Tranan
Linnea Sompan	Tranan
Lea Beckman	Tranan

### SAL GRÖN

Ebba Olsson Kjellin	Hammarö
Anna Lefebvre	Hammarö
Stella Kullberg	Hammarö
Melanie Hanlon	Hammarö
Hedvig Rudenhed	Hammarö
Violetta Bendiak	Sunne
Emma Spoor Roque	Sunne
Viktoria Balla	Sunne
Märta Skoglund	Tranan
Gry Karlsson	Tranan
Wafaa Alkhateb	Tranan
Selma Witte	Örebro

### SAL LILA

Arven Lundbergh	Tranan
Isa Davidsson	Tranan
Fatma-Nur	Örebro
Harbas	Örebro
Klara Witte	Örebro
Ella Johansson	Örebro
Isabelle	Örebro
Öjdemark	Örebro
Emmie Fröding	Örebro
Ida Stomberg	Örebro
Frida Tiger	Luleå
Ester Blanck	Luleå
Emilia Stenman	Luleå
Ida Klefsjö	Luleå





## ANSVARIGA VÅRDNADSHAVARE

Helena Hansson	Hammarö	Karin Nordkvist	Kil
Marja Rudenhed	Hammarö	Anne-Li Bjärneryd	Kil
Anna Almlöw Flinth	Hammarö	Petteri Jankkila	Tranan
Paula Forsberg	Karlstad	Lisa Hedlund	Kil
Jenny Richter	Säffle	Dzenisa Brkovic-Harbas	Örebro
Renée Eklöf	Säffle	Lisa Höök	Hammarö
Vera Evaldsson	Färjestad	Veronika Bendiak	Sunne
Rebecca Johansson	Färjestad	Elena Strömberg Balla	Sunne
Mikaela Fougstedt	Färjestad	Lars Gustavsson	Karlstad
Christina Jankkila	Tranan	Cecilia Harborn	Tranan

## SCHEMA ANSVARIGA VÅRDNADSHAVARE

Lördag	Sirius	Sirius	Polaris	Polaris	Vega	Vega	Orion	Orion	Lyra	Lyra	Altair	Altair	Stella	Luna	Stella/Luna	Astra	Cosmos	Astra/Cosmos	
07:30 - 08:15																	FRUKOST	FRUKOST	Jenny
08:15 - 09:00	FRUKOST	Helena	FRUKOST	Anne-Li	FRUKOST	Lisa He							FRUKOST	FRUKOST	Karin				Jenny
09:00 - 09:45		Helena		Anne-Li		Lisa He	FRUKOST	Marja	FRUKOST	Christina	FRUKOST	Anna			Karin	IS	IS		Jenny
09:45 - 10:30	VÄRDEGR	Helena	VÄRDEGR	Anne-Li	VÄRDEGR	Lisa He		Marja		Christina		Anna	IS	IS	Karin				Jenny
10:30 - 10:45	SPOLNING	Vera		Rebecca		Paula		Marja		Christina		Anna			Karin				Mikaela
10:45 - 11:30	DANS	Vera	DANS	Rebecca	DANS	Paula	IS	Marja	IS	Christina	IS	Anna			Elena				Mikaela
11:30 - 12:15	IS	Vera	IS	Rebecca	IS	Paula	LUNCH	Lars	LUNCH	Veronica	LUNCH	Lisa Hö	DANS	DANS	Elena	DANS	DANS		Mikaela
12:15 - 12:30	SPOLNING	Vera		Rebecca		Paula		Lars		Veronica		Lisa Hö			Elena				Anna
12:30 - 13:15	LUNCH	Karin	LUNCH	Jenny	LUNCH	Helena	VÄRDEGR	Lars	VÄRDEGR	Lisa He	VÄRDEGR	Lisa Hö	IS	IS	Christina	LUNCH	LUNCH		Anna
13:15 - 14:00	PYSSEL	Karin	PYSSEL	Jenny	PYSSEL	Helena	DANS	Anne-Li	DANS	Lisa He	DANS	Marja	LUNCH	LUNCH	Christina	IS	IS		Anna
14:00 - 14:15	SPOLNING	Karin		Jenny		Helena		Anne-Li		Lisa He		Marja			Christina				Cecilia
14:15 - 15:00	MARK	Dzenisa	MARK	Vera	MARK	Rebecca	IS	Anne-Li	IS	Mikaela	IS	Marja	AVSLAPPNING						Cecilia
15:00 - 15:45	IS	Dzenisa	IS	Vera	IS	Rebecca	MARK	Paula	MARK	Mikaela	MARK	Karin	VÄRDEGR	VÄRDEGR	Veronica	VÄRDEGR	VÄRDEGR		Cecilia
15:45 - 16:00	SPOLNING	Anna		Vera		Rebecca		Paula		Mikaela		Karin			Veronica				Cecilia
16:00 - 16:45		Anna		Marja		Jenny	IS	Paula	IS	Dzenisa	IS	Karin	MARK	MARK					Cecilia
16:45 - 17:30	IS	Anna	IS	Marja	IS	Jenny		Lars		Dzenisa		Lisa Hö			Lisa He	MARK	MARK		Rebecca
17:30 - 17:45	SPOLNING	Anna		Marja		Jenny	MIDDAG	Lars	MIDDAG	Christina	MIDDAG	Lisa Hö	SPOLNING		Lisa He				Rebecca
17:45 - 18:30	MIDDAG	Mikaela	MIDDAG	Vera	MIDDAG	Jenny	PYSSEL	Helena	PYSSEL	Christina	PYSSEL	Anne-Li	IS	IS	Lisa He	MIDDAG	MIDDAG		Rebecca
18:30 - 19:15	DUSCH	Mikaela		Vera		Paula		Helena		Christina		Anne-Li	MIDDAG	MIDDAG	Rebecca	IS	IS		Malin
19:15 - 20:00	ISDISCO	Mikaela		Vera		Paula		Helena		Christina		Anne-Li			Rebecca				Eler

Söndag	Sirius	Sirius	Polaris	Polaris	Vega	Vega	Orion	Orion	Lyra	Lyra	Altair	Altair	Stella	Luna	Stella/Luna	Astra	Cosmos	Astra/Cosmos	
07:30 - 08:15	FRUKOST	Renée	FRUKOST	Vera	FRUKOST	Rebecca													
08:15 - 09:00		Renée		Vera		Rebecca	FRUKOST	Paula	FRUKOST	Karin	FRUKOST	Marja							
09:00 - 09:45	IS	Renée	IS	Vera	IS	Rebecca	DANS	Paula	DANS	Karin	DANS	Marja	FRUKOST	FRUKOST	Helena	FRUKOST	FRUKOST		Christina
09:45 - 10:30	MARK	Anna	MARK	Vera	MARK	Helena	IS	Paula	IS	Karin	IS	Marja	DANS	DANS		DANS	DANS		
10:30 - 10:45	SPOLNING	Anna		Renée		Helena		Paula		Rebecca		Mikaela							
10:45 - 11:30	DANS	Anna	DANS	Renée	DANS	Helena	PAUS	Vera	PAUS	Rebecca	PAUS	Mikaela	IS	IS					
11:30 - 12:15	LUNCH	Anna	LUNCH	Renée	LUNCH	Helena	MARK	Vera	MARK	Rebecca	MARK	Mikaela						IS	IS
12:15 - 12:30	SPOLNING	Elena		Lars		Veronica		Dzenisa		Lisa Hö		Marja							
12:30 - 13:15	IS	Elena	IS	Lars	IS	Veronica	LUNCH	Dzenisa	LUNCH	Lisa Hö	LUNCH	Marja	ÖRELÄSNING						
13:15 - 14:00	/SLAPPNING	Renée		Christina		Petteri	IS	Paula	IS	Karin	IS	Mikaela	LUNCH	LUNCH		LUNCH	LUNCH		
14:00 - 14:15	SPOLNING	Anna		Christina		Petteri		Paula		Karin		Mikaela							
14:15 - 15:00	IS	Anna	IS	Christina	IS	Petteri	/SLAPPNING	Vera		Karin		Mikaela	MARK	MARK		PAUS	PAUS		
15:00 - 15:45	VSLUTNING	Anna		Christina		Petteri	IS	Vera	IS	Rebecca	IS	Marja	AVSLAPPNING				MARK	MARK	
15:45 - 16:00							AVSLUTNING	Vera	AVSLUTNING	Rebecca	AVSLUTNING	Marja							
16:00 - 16:45													IS	IS					
16:45 - 17:30													PAUS	PAUS				AVSLAPPNING	
17:30 - 17:45													MELLIS					IS	IS
17:45 - 18:30													IS	IS				IS	IS
18:30 - 19:15													AVSLUTNING						

**OBS!** Det här schema med mer instruktioner samt info gällande fredag och natt kommer enskilt till er vårdnadshavare.



## PACKLISTA

### **Kläder:**

- Träningskläder (t.ex. tights, tröjor)
- Extra strumpor och handdukar
- Varmare kläder för pauser och kvällar (jacka, tröja)
- Tights eller leggings för uppvärmning och stretch
- Vantar
- Pyjamas eller sovkläder för natten
- Underkläder för varje dag
- Skor för off-ice
- Hjälm och andra skydd
- Kläder till disco

### **Sovutrustning:**

- Luftmadrass
- Sovsäck eller täcke
- Kudde
- Öronproppar och ögonmask om du är känslig för ljud eller ljus
- Extra filt om det är kallt

### **Personliga saker:**

- Vattenflaska
- Duschtvål, schampo och hygienartiklar
- Tandborste, tandkräm och munskölj
- Mediciner eller allergimedicin om du behöver

### **Övrigt:**

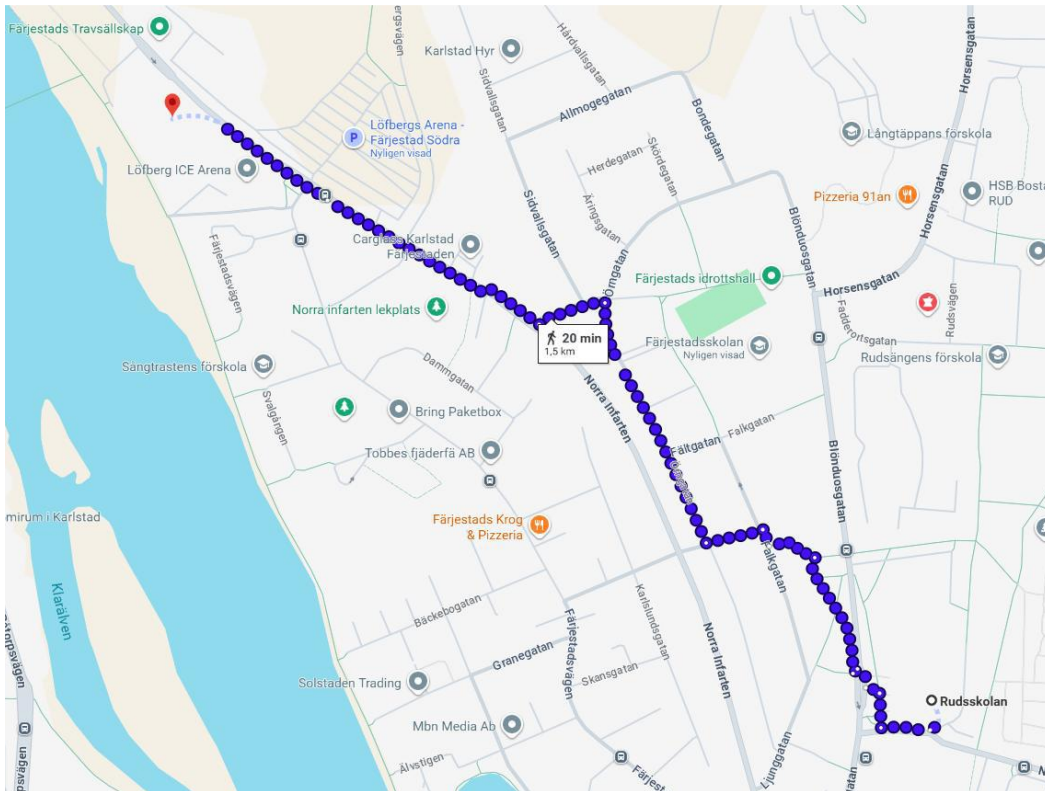
- Mobiltelefon och laddare
- Böcker, tidskrifter eller andra små underhållningssaker för lugna stunder, anteckningsblock och penna.
- Extra plastpåsar eller väska för smutskläder eller skor
- Ta med något som gör dig trygg, som ett gosedjur, ett foto eller något annat som ger dig lugn och glädje.
- Något gott till kvällen men inget som innehåller nötter.

**Håll ordning i sovplatsen:** En ren och välorganiserad plats hjälper alla att få en trevlig och mysig upplevelse.



## KARTA – HITTA RÄTT

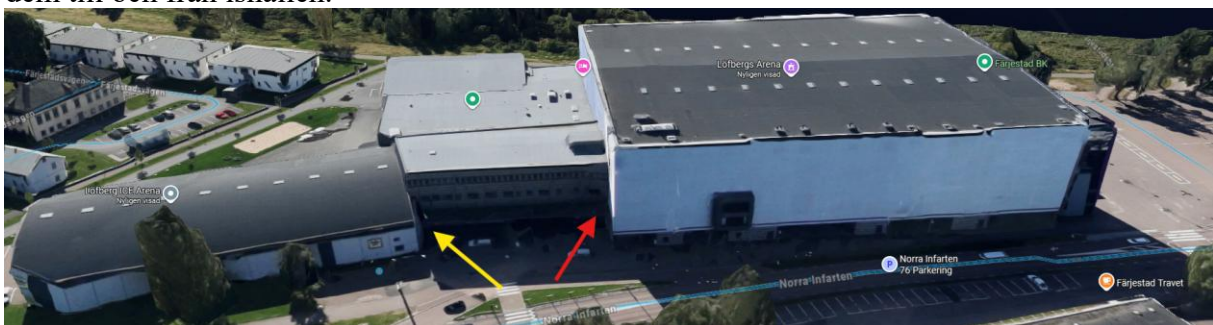
**Rudsskolan, Nokiagatan 1, 654 66 Karlstad** På fredag samlas vi i Rudsskolan. Det är även här vi sover.



### **Löfbergs ICE Arena, Norra Infarten 79, 654 65 Karlstad**

Övrig verksamhet är i Löfbergs ICE Arena.

Det är ca 1,5km mellan skolan och ishallen. De yngre åkarna kommer att ha vuxna som följer dem till och från ishallen.



Den **röda pilen** visar vart man går in till restaurang, Actic och teorisal. (följ skyltning uppför trappan)

Den **gula pilen** visar vart man går in till ishallen. (Löfbergs ICE Arena är ishallen till vänster i bild)