

Träningsläger

Nu är det äntligen dags att köra igång säsongen på allvar med ett härligt träningsläger den 20-21 September. Vi åker till Spillersboda där vi får låna Bandyklubbens klubbstuga för vår träning och för övernattnig.

Program:

Lördag.

- 08:00 Samling vid Klubbis där packar vi i oss i bilar och våra träningsgrejer och packning i en släpvagn. Restiden är ca en timme och en kvart.
- 10:00 Barmarkspass 1.
- 12:00 Lunch.
- 12:45 Utvärdering av förra säsongen och snack om innevarande säsong. Val av spelarråd.
- 15:00 Barmarkspass 2.
- 17:00 Förberedelse av grillfesten.
- 17:30 Fixande av sovplatser för natten.
- 18:00 Grillfest
- Kvällen Lekar, spel samkväm!
- 22:00 zzz...

Söndag.

- 08:00 Frukost
- 09:00 Röjning av sovplatser.
- 10:00 Barmarkspass 3.
- 11:45 Lunch
- 12:30 Teori.
- 13:45 Städning och packning för avresan.
- 14:15 Avresa mot Rimbo
- 15:40 Isträning i Arkadienhallen.
- 17:30 Hemma i Uppsala.

Packlista.

Träningskläder för 3 barmarkspass (Ta med ombyten för dåligt väder).

Bandyutrustning (kolla att hjälm och skridskor är med!).

Plastsäck (med namn) eller väska packad med sovsäck, luftmadrass och kudde.

Glatt humör och pigg kropp!

Så här kör man till Spillersboda IP.

E4 ner till Knivstaavfarten. Riksväg 77 förbi Rimbo och ca 10 km förbi Norrtälje i riktning mot Kapellskär. Vid Rimbo får man se upp så att man inte bommar avfarterna. Kör av mot Spillersboda och kör sedan genom både byn och sågverket. "I" sågverket kör vänster i T-korsningen och fortsätt förbi timmerupplaget. Följ skyltningen mot Spillersboda IP (fjärde avfarten till vänster, sedan vänster igen, se sista bilden).

