



Schem a uppstaftslögur Bþíknás ÍP 2021

Stíllar	M ándag 9 aug	Stíllar	Tísdag 10 aug	Stíllar	Ónsdag 11 aug	Stíllar	Törsdag 12 aug	Stíllar	Fredag 13 aug	
08:00-08:50	Team 13	08:00-08:50	Team 14	08:00-08:50	Team 12	08:00-08:50	Team 14	08:00-08:50	Team 13	
08:55-09:45	Team 14	08:55-09:45	Team 13	08:55-09:45	Team 11	08:55-09:45	Team 13	08:55-09:45	Team 14	
09:45-10:00	Spöng	09:45-10:00	Spöng	09:45-10:00	Spöng	09:45-10:00	Spöng	09:45-10:00	Spöng	
10:00-10:50	Team 12	10:00-10:50	Team 11	10:00-10:50	Team 14	10:00-11:00	Team 11	10:00-11:00	Team 12	
10:55-11:45	Team 11	10:55-11:45	Team 12	10:55-11:45	Team 13	11:00-12:00	Team 12	11:00-12:00	Team 11	
11:45-12:00	Spöng	11:45-12:00	Spöng	11:45-12:00	Spöng	12:00-12:15	Spöng	12:00-12:15	Spöng	
12:00-13:00	Team 13	12:00-13:00	Team 14	12:00-12:50	Team 12 -BB Goali með på ís	12:15-13:15	Team 14	12:15-13:15	Team 13	
13:00-14:00	Team 14	13:00-14:00	Team 13	12:55-13:45	Team 11 -BB Goali með på ís	13:15-14:15	Team 13	13:15-14:15	Team 14	
14:00-14:15	Spöng	14:00-14:15	Spöng	13:45-14:00	Spöng	14:15-14:30	Spöng	14:15-14:30	Spöng	
14:15-15:05	Team 12	14:15-15:05	Team 11 -JRM	14:00-14:50	Team 14 -JRM	14:30-15:30	Team 11	14:30-15:30	Team 12	
15:10-16:00	Team 11	15:10-16:00	Team 12 -JRM	14:55-15:45	Team 13 -JRM	15:30-15:45	Spöng	15:30-15:45	Spöng	
16:00-17:00	Ísvárl	16:00-17:00	Ísvárl	15:45-16:45	Ísvárl	15:45-16:45	Team 12	15:45-16:45	Team 11	
17:00-18:00	BB Goali -M V T11-13	17:00-18:00	BB Goali -M V T11-13	16:45-17:45	BB Goali -M V T11-13	16:45-17:45	Ísvárl	16:45-17:45	Ísvárl	
18:00-18:15	Spöng	18:00-18:15	Spöng	17:45-18:00	Spöng					
18:15-19:15	BB Goali -M V T07-10	18:15-19:15	BB Goali -M V T07-10	18:00-19:00	BB Goali -J20					
19:30-20:30	Open ice T07-T10	19:30-20:30	Open ice T07-T10							
<b>Röndighetoch fýsm ed Hannes Buckard í Bþíknás Sporthalli Leirubeiðeð þá væðer</b>	<b>M ándag 9 aug</b>	<b>Tísdag 10 aug</b>	<b>Ónsdag 11 aug</b>	<b>Törsdag 12 aug</b>	<b>Fredag 13 aug</b>					
08:10-09:00	Team 11	08:10-09:00	Team 12	08:10-09:00	Team 11					
09:10-10:00	Team 13	09:10-10:00	Team 14	09:10-10:00	Team 13					
10:10-11:00	Team 14	10:10-11:00	Team 13	10:10-11:00	Team 14					
12:00-12:50	Team 12	12:00-12:50	Team 11	12:00-12:50	Team 12					
<b>Lunch - Bþíknás skola</b>	<b>M ándag 9 aug</b>	<b>Tísdag 10 aug</b>	<b>Ónsdag 11 aug</b>	<b>Törsdag 12 aug</b>	<b>Fredag 13 aug</b>					
11:00-11:30	Team 13	11:00-11:30	Team 14	11:00-11:30	Team 13					
11:15-11:45	Team 12	11:15-11:45	Team 11	11:15-11:45	Team 12					
11:45-12:15	Team 14	11:45-12:15	Team 13	11:45-12:15	Team 14					
12:00-12:30	Team 11	12:00-12:30	Team 12	12:00-12:30	Team 11					
<b>Bþíknás Sporthall</b>	<b>Hall1</b>	<b>Hall2</b>	<b>Hall1</b>	<b>Hall2</b>	<b>Hall1</b>	<b>Hall2</b>	<b>Hall1</b>	<b>Hall2</b>	<b>Hall1</b>	<b>Hall2</b>
<b>Tilgangur: Röndighet &amp; fýs (m. Hannes Buckard) eðer lögakvæmt (tex. ínebandy, office, futsal). Angveitlag harðtur</b>										
08:10-09:00	Team 11		Team 12		Team 14		Team 12		Team 11	
08:00-09:00		Team 12		Team 11		Team 11		Team 11		Team 12
09:10-10:00	Team 13		Team 14		Team 13		Team 14		Team 13	
09:00-10:00		Team 11		Team 12		Team 12		Team 12		Team 11
10:10-11:00	Team 14		Team 13		Team 12		Team 13		Team 14	
10:00-11:00		Team 13		Team 14		Team 13		Team 14		Team 13
11:00-12:00	Team 14	Team 14	Team 13	Team 14	Team 14	Team 14	Team 13	Team 14	Team 14	Team 14
12:00-12:50	Team 12		Team 11	Team 13	Team 11		Team 11	Team 13	Team 12	Team 14
12:00-13:00		Team 14								
13:00-14:00	Team 12	Team 11	Team 12	Team 14	Team 13	Team 14	Team 12	Team 14	Team 13	Team 11
14:00-15:00	Team 13	Team 11	Team 12		Team 11	Team 12	Team 12			Team 11
15:00-16:30	Team 13	Team 12	Team 13	Team 11	Team 11	Team 12	Team 11	Team 13	Team 13	Team 12

Mellis förlag 11-13 kom m er finnas tilgængigt föruháttung við anvisad plátsþá m orgonen. Iagen plánearsjálva í tilerförmellis.

Uppstartsläger Boo HC Björknäs 2021

Måndag 9 aug	Tisdag 10 aug	Onsdag 11 aug	Torsdag 12 aug	Fredag 13 aug
08:00-08:50 50 min Team 13	08:00-08:50 50 min Team 14	08:00-08:50 50 min Team 12	08:00-08:50 50 min Team 14	08:00-08:50 50 min Team 13
08:55-09:45 50 min Team 14	08:55-09:45 50 min Team 13	08:55-09:45 50 min Team 11	08:55-09:45 50 min Team 13	08:55-09:45 50 min Team 14
Spolning	Spolning	Spolning	Spolning	Spolning
10:00-10:50 50 min Team 12	10:00-10:50 50 min Team 11	10:00-10:50 50 min Team 14	10:00-11:00 60 min	10:00-11:00 60 min
10:55-11:45 50 min Team 11	10:55-11:45 50 min Team 12	10:55-11:45 50 min Team 13	Team 11 11:00-12:00 60 min	Team 12 11:00-12:00 60 min
Spolning	Spolning	Spolning	Team 12	Team 11
12:00-13:00 60 min Team 13	12:00-13:00 60 min Team 14	12:00-12:50 50 min - BB Goalie med på pass Team 12 12:55-13:45 50 min BB Goalie med på pass Team 11	Spolning 12:15-13:15 60 min Team 14 13:15-14:15 60 min Team 13	Spolning 12:15-13:15 60 min Team 13
13:00-14:00 60 min Team 14	13:00-14:00 60 min Team 13	14:00-14:50 50 min - JRM Skridskoteknik Team 14 14:55-15:45 50 min - JRM Skridskoteknik Team 13	Team 13 Spolning 14:30-15:30 60 min Team 11 Spolning 15:45-16:45 60 min Team 12 Isvård 16:45-17:45 Isvård	Team 14 Spolning 14:30-15:30 60 min Team 12 Spolning 15:45-16:45 60 min Team 11 Isvård
14:15-15:05 50 min Team 12	14:15-15:05 50 min - JRM Skridskoteknik Team 11	15:45-16:45 Isvård	17:45-18:45 60 min Team 12 Isvård	17:45-18:45 60 min Team 11 Isvård
15:10-16:00 50 min Team 11	15:10-16:00 50 min - JRM Skridskoteknik Team 12	BB Goalie - MV T11-T13 60 min Skyttar Team 11 Spolning	17:45-18:45 60 min Team 12 Isvård	17:45-18:45 60 min Team 11 Isvård
16:00-17:00 Isvård	16:00-17:00 Isvård	18:00-19:00 BB Goalie - J20 60 min Målskytteträning J20 Spolning	J20 Spolning 19:00-20:00 Spolning	J18 Spolning 19:00-20:00 Spolning
17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 60 min Skyttar Team 09 & Team 10	17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 60 min Skyttar Team 09 & Team 10	19:15-20:15 A-lag Spolning	A-lag Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45	A-lag Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45
18:15-19:15 BB Goalie - MV T07-T10 60 min Skyttar Team 07 & Team 08	18:15-19:15 BB Goalie - MV T07-T10 60 min Skyttar Team 07 & Team 08	20:30-21:30 J20 Spolning	Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45	Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45
19:30-20:30 Boo HC Open ice Team 07-10	19:30-20:30 Boo HC Open ice Team 07-10	21:45-22:45 J20 Spolning	Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45	Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45
20:45-21:45 60 min J20	20:45-21:45 60 min J20	Spolning	Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45	Spolning 20:15-21:15 J20 Spolning 21:30-22:45
22:00-22:45 Ledigt	22:00-22:45 Ledigt	Spolning	Spolning	Spolning
Spolning	Spolning	Spolning	Spolning	Spolning

Total istid Björknäs				
	T14	T13	T12	T11
Mån	50	50	50	50
	60	60	50	50
	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Tis	50	50	50	50
	60	60	50	50
	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Ons	50	50	50	50
	50	50	50	50
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Tor	50	50	60	60
	60	60	60	60
	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
Fre	50	50	60	60
	60	60	60	60
	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
<b>Totalt</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>540</b>

**JRM**  
4 x 50 min 200 min

**BB Goalie**  
8 x 60 min 480 min

**Björknäs Team 14**

Måndag 10 aug	Tisdag 11 aug	Onsdag 12 aug	Torsdag 13 aug	Fredag 14 aug
	07:30-08:00 Samling, ombyte	07:30-08:00 Samling, ombyte	07:30-08:00 Samling, ombyte	
08:00-08:50 Samling, lagaktivitet, off-ice, uppvärming, byta om, genomgång	08:00-08:50 Ispass Team 14	08:10-09:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	08:00-08:50 Ispass Team 14	08:00-08:50 Samling, lagaktivitet, off-ice, uppvärming, byta om, genomgång
08:55-09:45 Ispass Team 14		09:00-10:00 Samling, lagaktivitet, off-ice, uppvärming, byta om, genomgång		08:55-09:45 Ispass Team 14
	09:10-10:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1		09:10-10:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	
10:10-11:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	10:00-11:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	10:00-10:50 Ispass Team 14	10:00-11:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	10:10-11:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1
11:00-12:00 Tillgång till sporthall 1 + 2	11:00-11:30 Lunch Björknäs Skola	11:00-12:00 Tillgång till sporthall 1 + 2	11:00-11:30 Lunch Björknäs Skola	11:00-12:00 Tillgång till sporthall 1 + 2
11:45-12:15 Lunch Björknäs Skola		11:45-12:15 Lunch Björknäs Skola		11:45-12:15 Lunch Björknäs Skola
12:15-13:00 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2 uppvärming, byta om, genomgång	12:00-13:00 Ispass Team 14		12:15-13:15 Ispass Team 14	12:00-12:50 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2 uppvärming, byta om, genomgång
13:00-14:00 Ispass Team 14	13:00-14:00 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2	13:00-14:00 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2 uppvärming, byta om, genomgång	13:15-14:00 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2	13:15-14:15 Ispass Team 13
		14:00-14:50 Ispass JRM Skridskoteknik Team 14		
Slut ca. 14:00 - 14:50				

**Björknäs Team 13**

Måndag 10 aug	Tisdag 11 aug	Onsdag 12 aug	Torsdag 13 aug	Fredag 14 aug
07:30-08:00 Samling, ombyte		07:30-08:00 Samling, ombyte		07:30-08:00 Samling, ombyte
08:00-08:50 Ispass Team 13	08:00-08:50 Samling, lagaktivitet, off-ice, uppvärming, byta om, genomgång	08:00-09:00 Samling, lagaktivitet, off-ice, uppvärming, byta om, genomgång	08:00-08:50 Samling, lagaktivitet, off-ice, uppvärming, byta om, genomgång	08:00-08:50 Ispass Team 13
	08:55-09:45 Ispass Team 13		08:55-09:45 Ispass Team 13	
09:10-10:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1		09:10-10:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1		09:10-10:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1
10:00-11:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	10:10-11:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	10:00-11:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	10:10-11:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	10:00-11:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2
11:00-11:30 Lunch Björknäs Skola	11:00-12:00 Tillgång till sporthall 1	10:55-11:45 Ispass Team 13	11:00-12:00 Tillgång till sporthall 1	11:00-11:30 Lunch Björknäs Skola
	11:45-12:15 Lunch Björknäs Skola	12:00-12:30 Lunch Björknäs Skola	11:45-12:15 Lunch Björknäs Skola	11:30-12:00 Samling, byta om, genomgång
12:00-13:00 Ispass Team 13	12:00-12:50 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2 uppvärming, byta om, genomgång	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	12:00-12:50 Lagaktivitet, ute eller Sporthall 2 uppvärming, byta om, genomgång	12:15-13:15 Ispass Team 13
13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1 (14:00)	13:00-14:00 Ispass Team 13		13:15-14:15 Ispass Team 13	13:15-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1
Mellis. Laget planerar själva in tid för mellis.				
15:00-16:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	15:00-16:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	14:55-15:45 Ispass JRM Skridskoteknik Team 13	15:00-16:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	15:00-16:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1
Slut utespelare ca. 16:00-16:30				
17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 Skyttar Team 09 & Team 10	17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 Skyttar Team 09 & Team 10			

**Björknäs Team 12**

Måndag 10 aug	Tisdag 11 aug	Onsdag 12 aug	Torsdag 13 aug	Fredag 14 aug
08:00-09:30 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (08:00-09:00)	08:10-09:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	08:00-08:50 Ispass Team 12	08:10-09:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	08:00-09:30 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (08:00-09:15)
10:00-10:50 Ispass Team 12	09:00-10:00 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (09:00-10:00)	10:10-11:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	09:00-10:00 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (09:00-10:00)	10:00-11:00 Ispass Team 12
11:15-11:45 Lunch Björknäs Skola	10:55-11:45 Ispass Team 12	11:00-11:30 Lunch Björknäs Skola	11:00-12:00 Ispass Team 12	11:15-11:45 Lunch Björknäs Skola
12:00-12:50 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	12:00-12:30 Lunch Björknäs Skola	12:00-12:50 Ispass - BB Goalie med på pass Team 12	12:00-12:30 Lunch Björknäs Skola	12:00-12:50 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1
13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute
Mellis. Laget planerar själva in tid för mellis.				
14:15-15:05 Ispass Team 12	14:00-14:50 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	14:00-14:50 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2	14:00-15:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	14:30-15:30 Ispass Team 12
15:15-16:30 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	15:10-16:00 Ispass JRM Skridskoteknik Team 12	15:30-16:30 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	15:45-16:45 Ispass Team 12	15:15-16:30 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2
Slut utespelare ca. 16:30				
17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 Skyttar Team 09 & Team 10	17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 Skyttar Team 09 & Team 10			

**Björknäs Team 11**

Måndag 10 aug	Tisdag 11 aug	Onsdag 12 aug	Torsdag 13 aug	Fredag 14 aug
08:10-09:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	08:00-09:30 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (08:00-09:00)	08:00-08:45 Samling, ombyte 08:55-09:45 Ispass Team 11	08:00-09:30 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (08:00-09:00)	08:10-09:00 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1
09:00-10:25 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (09:00-10:00)	10:00-10:50 Ispass Team 11	10:00-10:45 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (09:00-10:00)	10:00-11:00 Ispass Team 11	09:00-10:25 Lagaktivitet Ute eller Sporthall 2 (09:00-10:00)
10:55-11:45 Ispass Team 11	11:15-11:45 Lunch Björknäs Skola	11:15-11:45 Lunch Björknäs Skola	11:15-11:45 Lunch Björknäs Skola	11:00-12:00 Ispass Team 11
12:00-12:30 Lunch Björknäs Skola	12:00-12:50 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	12:00-12:30 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	12:00-12:50 Rörlighet och fys - Hannes Buckard Ute eller Björknäs Sporthall 1	12:00-12:30 Lunch Björknäs Skola
13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	13:00-13:45 Lagaktivitet Ute	12:55-13:45 Ispass-BB Goalie med på pass Team 11	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute	13:00-14:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2
Mellis. Laget planerar själva in tid för mellis.				
14:00-15:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	14:15-15:05 Ispass JRM Skridskoteknik Team 11	14:00-15:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	14:30-15:30 Ispass Team 11	14:00-15:00 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2
15:10-16:00 Ispass Team 11	15:15-16:30 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	15:15-16:30 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 1	15:00-16:30 Lagaktivitet Ute eller Björknäs Sporthall 2	15:45-16:45 Ispass Team 11
Slut utespelare ca. 16:30				
17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 Skyttar Team 09 & Team 10	17:00-18:00 BB Goalie - MV T11-T13 Skyttar Team 09 & Team 10			