



Härryda HK uppstartsläger 20-21 augusti 2022

1998 - 24 år - 2022

Info till ledarna

Välkommen till uppstartslägret 2022 lördagen den 20 augusti till söndag 21 augusti. Varje lag får själv bestämma samlingstid och plats och informera sina spelare om detta. Helgens schema för träning och övriga aktiviteter finns nedan. I år blir det ingen övernattnig pga fullbelagt Wendelsberg. Den tid som inte är schemalagd får varje lag själva planera för. Det kommer finnas träningsutrustning i hallarna.

Träningarna är i Mölnlyckehallen A eller B, det går utmärkt att även träna/värma upp utomhus kring Massetjärn. För lag från F13 och äldre finns tillgång till gym, 45 minuter innan era träningstider enl. schema.

Under söndagen kommer vi arrangera ett första klubbmästerskap med mixade lag och mycket speciella regler (mer info på plats söndagen 21/8).

Anmälan till lägret sker via laget.se, inbjudan kommer skickas ut inom kort.

Lördag 20 augusti

Träningspass 1	Mölnlyckehallen A	Mölnlyckehallen B
09:00-10:00	P9/P10	F9/F10
10:00-11:00	F13/F14	F8/P8
11:00-12:00	F16-15/Damer	P11
12:00-13:00	P16/Herr	F12

11:00-14:00 Lunchtid - Råda rum

Träningspass 2	Mölnlyckehallen A	Träningspass 2	Mölnlyckehallen B	Djupedalshallen
13:00-14:30	F13/F14	13:00-14:00	F9/F10	F8/P8 **
14:30-16:00	F16-15/Damer	14:00-15:00	P9/P10	
16:00-17:30	P16/Herr	15:00-16:00	P11	
		16:00-17:00	F12	

17:00-18:00 Middag (Pizza)

18:00 Hemgång för F8/P8/F9/P9/F10/P10

18:00-20:00 Föreningsaktivitet med alla de äldre lagen

20:00 Hemgång

** flexibel användning av Hallen (tid och format)

Söndag 21 augusti

09:00-10:00	Föreningsgemensamt föräldramöte
09:00-15:00	Klubbmästerskap mixade lag för alla
12:00	Lunch i Råda rum