

# Träningsläger Östhammar 26-27 september

## Lördag

9.15 Samling vid ÖSK-hallen och genomgång av lägerschema.

9.30 – 11.30 Första ispasset + fys

11.40 Lunch

12.15 Samling för lagaktivitet

13.00 – 15.00 Andra ispasset + fys

16.00 Middag Norrskedika

17.00 – 19.00 Lagaktivitet

## Söndag

8.15 – 10.00 Samling ÖSK-hallen och tredje ispasset + fys

11.00 Lunch

11.30 Gruppövning och städning av boende

12.30 – 15.00 Träningsmatch mot Knivsta IS

15.30 Middag på NYC-burger

16.00 Avslut vid ÖSK-hallen

## Packlista

- Kompletta hockeyutrustning och slipade skridskor
- Fyskläder utomhus (löparskor, träningskläder, vattenflaska, ev. regnkläder om det ser ut att bli regnigt)
- Duschgrejor och toalettprylar (handduk, schampo, m.m)
- Rygsäck för att kunna ta med sig ombyte mellan boendet och ishallen

Kostnaden för lägret är 200 kronor per spelare och då ingår även middagen på NYC-burger. Pengarna sätts in på lagkassan via Swish 070-3695341 (Örjan Östman).