

Söråker Bandy



Söndag 2016-10-09

Nordingrå, Kusthallen

P14 och P12 träningsläger

Träning: Ellen Persson, Jonas Staaf

Planering: Lars-Erik Eriksson, Tina Vainio

Slipning: Anders Jonsson, P-O Westberg

Lunch: Lunchlådor beställda, spaghetti och köttfärssås. Kostnad 30 kr styck.

Kaffe bjuder Höga kusten Hockey på om vi brygger själva uppe i matsalen, kiosken.

Middag/boka pizzerian/äta i Kusthallen: Frivilliga föräldrar utses för att ta upp beställning. Pizzerian är förvarnad om att vi kommer två gång.



Förslag till schema:

OBS!! Eftermiddagens tider kan vi flytta hur vi vill eftersom isen kommer att vara ledig enligt senaste informationen. Vi gör upp med vaktmästaren på förmiddagen hur vi vill göra med istiderna. Tränarna avgör.

Kl	Grupp P14
07:30	Samling IP för samåkning
09:00	Samling Kusthallen
10:00	ISPASS 1
11:15	Barmark
12:00-13:00	LUNCH
13:00	Teori
14:00	Barmark
14:45	ISPASS 2
17:00	MIDDAG

Kl	Grupp P12
08:30	Samling IP för samåkning
10:00	Samling Kusthallen
11:15	ISPASS 1
12:30-13:30	LUNCH
13:30	Teori
14:30	Barmark
15:30	LEDIG TID
16:00	ISPASS 2
18:00	MIDDAG

För teori får vi använda matsalen på andra våningen.

MATSÄCK:

Ta med egen matsäck, rejält för att orka med hela dagen, frukt och dryck.

MATPENGAR:

Ta med egna pengar för gemensam middag på pizzerian innan hemfärd efter sista träningspasset, cirka 120 kr.

MATERIAL:

Ta med komplett utrustning för två ispass samt barmarksträning (skor och kläder), klubba och gärna "B-klubba" om vi vill köra lite träning på barmark. Glöm inte vattenflaska och duschgrejor, ombyte.

// Lars-Erik