



*från liten till eliten...*

SPÅRVÄGEN HANDBOLL | STOCKHOLM



# Spårvägens HF's Träningsläger Lindesberg 26-28 aug

Program & hålltider  
2016



# Praktisk info:

- Samling kl. 14:30 fredag den 26 augusti vid Brännkyrkahallen.
- Avresa från Brännkyrkahallen med Buss kl. 15:00



## Packlista:

- Sovsäck
- Liggunderlag
- Matchkläder
- Knäskydd
- Handbollsskor
- Joggingskor (utomhus)
- Träningsoverall
- Ombyte
- Badkläder
- Hygienartiklar (Tandborste, kam, tvål, handduk etc.)



## Ansvariga för lägret:

Kalevi Siik

070-787 64 57

Tomas Paulsson

0739-35 14 20

- A-laget kommer att övernatta på Lindesbergs vandrarhem
- FA - F06 kommer att övernatta i klassrum i Lindeskolan (Hårdförläggning).





# från liten till eliten...

SPÅRVÄGEN HANDBOLL | STOCKHOLM | DAMLAGET



## A-laget

### Fredag 26/8

- Kl. 17:30 Ankomst Lindesberg
- Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (gräddstuvad pytt i panna, rödbetor)
- Kl. 20:00 - 21:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 21:00 **Kvällsmål**

### Lördag 27/8

- Kl. 08:00 - 09:00 **FRUKOST**
- Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 12:00 **LUNCH** (Kalops med kokt potatis)
- Kl. 14:00 - 15:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 15:00 - 17:00 Bad i simhallen / Fri aktivitet
- Kl. 17:00 - 18:00 **MIDDAG** (Panerad fisk, remouladsås, kokt potatis)
- Kl. 18:00 - 21:00 A-laget håller underhållning för FA-F06
- **Kvällsmål**

### Söndag 28/8

- Kl. 08:00 - 09:00 **FRUKOST**
- Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Fläskfilé med svampsås, ugnstekt potatis)
- Kl. 14:30 - 16:00 Träningsmatch mot LIF Lindesberg (Hall 1)
- Kl. 16.30 **HEMFÄRD**



## A-Flickor

### Fredag 26/8

- Kl. 17:30 Ankomst Lindeskolan
  - Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (gräddstuvad pytt i panna, rödbetor)
  - Kl. 20:00 - 21:00 Träning (Hall 2)
  - Kl. 21:00 **Kvällsmål**
- 

### Lördag 27/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
  - Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 2)
  - Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Kalops med kokt potatis)
  - Kl. 14:00 - 15:00 Träning (Hall 2)
  - Kl. 15:00 - 17:00 Bad i simhallen / Fri aktivitet
  - Kl. 17:00 - 18:00 **MIDDAG** (Panerad fisk, remouladsås, kokt potatis)
  - Kl. 18:00 - 21:00 Underhållning med A-laget
- Kvällsmål**
- 

### Söndag 28/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
- Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 2)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Fläskfilé med svampsås, ugnstekt potatis)
- Kl. 14:30 - 16:00 Träning (Hall 2)
- Kl. 16:30 **HEMFÄRD**



## F-03

### Fredag 26/8

- Kl. 17:30 Ankomst Lindeskolan
- Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (gräddstuvad pytt i panna, rödbetor)
- Kl. 19:00 - 20:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 21:00 **Kvällsmål**

### Lördag 27/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
- Kl. 09:00 - 10:30 Träning (Hall 1)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Kalops med kokt potatis)
- Kl. 13:00 - 14:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 15:00 - 17:00 Bad i simhallen / Fri aktivitet
- Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (Panerad fisk, remouladsås, kokt potatis)
- Kl. 20:00 - 21:00 Underhållning med A-laget
- **Kvällsmål**

### Söndag 28/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
- Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Fläskfilé med svampsås, ugnstekta potatis)
- Kl. 13:00 - 14:30 Träning (Hall 1)
- Kl. 16:30 **HEMFÄRD**





## F04

### Fredag 26/8

- Kl. 17:30 Ankomst Lindeskolan
- Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (gräddstuvad pytt i panna, rödbetor)
- Kl. 19:00 - 20:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 21:00 **Kvällsmål**

### Lördag 27/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
- Kl. 09:00 - 10:30 Träning (Hall 1)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Kalops med kokt potatis)
- Kl. 13:00 - 14:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 15:00 - 17:00 Bad i simhallen / Fri aktivitet
- Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (Panerad fisk, remouladsås, kokt potatis)
- Kl. 20:00 - 21:00 Underhållning med A-laget
- Kvällsmål**

### Söndag 28/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
- Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 1)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Fläskfilé med svampsås, ugnsstekt potatis)
- Kl. 13:00 - 14:30 Träning (Hall 1)
- Kl. 16:30 **HEMFÄRD**





## F06

### Fredag 26/8

- Kl. 17:30 Ankomst Lindeskolan
  - Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (gräddstuvad pytt i panna, rödbetor)
  - Kl. 19:00 - 20:00 Träning (Hall 2)
  - Kl. 21:00 **Kvällsmål**
- 

### Lördag 27/8

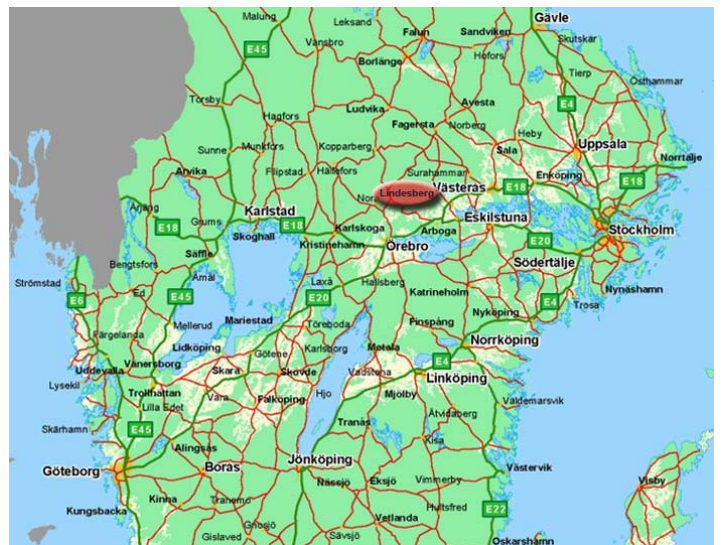
- Kl. 08:00 **FRUKOST**
  - Kl. 09:00 - 10:30 Träning (Hall 2)
  - Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Kalops med kokt potatis)
  - Kl. 13:00 - 14:00 Träning (Hall 2)
  - Kl. 15:00 - 17:00 Bad i simhallen / Fri aktivitet
  - Kl. 18:00 - 19:00 **MIDDAG** (Panerad fisk, remouladsås, kokt potatis)
  - Kl. 20:00 - 21:00 Underhållning med A-laget
- Kvällsmål**
- 

### Söndag 28/8

- Kl. 08:00 **FRUKOST**
- Kl. 10:30 - 12:00 Träning (Hall 2)
- Kl. 12:00 - 13:00 **LUNCH** (Fläskfilé med svampsås, ugnstekta potatis)
- Kl. 13:00 - 14:30 Träning (Hall 2)
- Kl. 16:30 **HEMFÄRD**



# LINDESBERG ARENA



## Actic Energikällan, Lindesberg





Handboll är kull!

