

## Träningsläger Östervåla 4-5 okt 2019

Då var det snart dags för vårt första träningsläger som sker i Östervåla ishall. Vi kommer att bo i vandrarhemmet Sivan som ligger i anslutning till ishallen. Sivan har 48 bäddar fördelat på 12 rum som ligger nära varandra, varje rum har 2 st våningssängar. Det finns kudde och täcke till varje säng, Sivan har 2 toaletter och 2 st duschrum samt ett gemensamt kök. Vi kommer alltså att sova fyra st i varje rum. Planen är att varje spelare sover med någon som man "känner" lite mer.

Fredag middag äter vi i Sivans kök då Östervåla har match övriga tider (se nedan schema) äter vi i hallens cafeteria. Meddela mig innan onsdag den 2 okt kl 12:00 om ni har speciella krav på maten.

Det blir 38 spelare med 10 ledare och vi får tillgång till 2 st omklädningsrum som vi får behålla båda dagarna. Tänk på att packa ner 2 st underställ. Alla duschar i ishallen och tjejerna får en egen dusch. Totalt planerar vi 4 träningspass + teori så det blir en tuff men förhoppningsvis rolig helg.

### Bra att veta:

Godis och läsk avstår vi ifrån förutom på fredagskväll då det finns möjlighet att köpa i ishallen. Vi tillåter inte att barnen använder sig av sina mobiltelefoner under dagarna. Ni når era barn via oss ledare. På kvällen innan läggdags samt efter lördagsmiddag kommer barnen ha möjlighet att ha sina mobiltelefoner - ta med hörlurar om ert barn vill avsluta dagen med ljudbok eller liknande.

Glöm inte att packa:

- 2 st underställ för ispassen
- Kläder och skor för fyspass utomhus
- Påslakan + lakan + örngott

Preliminärt Schema (OBS tider kan ändras)			
Fredag		Lördag	
15:00	Samling Rocklundahallens spelaringång	7:15	Väckning
16:30	Ank. Östervåla Ishall / vandrarhem	7:30	Frukost ishallens cafeteria
17:00 - 18:00	Ispass 1	9:00 - 10:30	Ispass 2
18:30	Middag	10:45	Mellanmål
19:00	Se matchen Östervåla	11:00	Fys - Hinderbana
22:30	SOVA	12:00	Lunch
		13:00	Teori
		14:00 - 15:30	Ispass 3
		16:00	Packning och städning av Sivan
		16:45	Middag och hemresa
		18:00	ankomst Rocklunda spelaringång (spelarna ringer och meddelar ankomst)

### Ledare:

Lars Hammarsten	070-654 64 81	Daniel Walter	070-826 60 27
Henrik Sjöquist	070-644 43 31	Magnus Garfvé	070-354 80 95
Erik Gillström	070-644 75 30	Henric Björkman	070-587 46 15
Andreas Genberg	070 354 80 95	Fredrik Kihlander	070-641 91 81
Thomas Tärnblom	070-257 73 08	Jonas Lindström	073-836 53 53
Carolina Jonsson	070-290 72 91	Magnus Jonsson	070-605 88 15