

Camp 2025

ÖHU Team -12

Katrineholm

28-30 mars



Agenda 28-30 mars

Fredag 28 mars

- 16.00 Avresa Trängen
- 17.30 Ankomst
 - *Installation på Duveholmsskolan*
- 18.15 – Middag
 - *Duveholmsskolan*
- 20.00 – Kvällsaktivitet
- Kvällshäng tillsammans på skolan

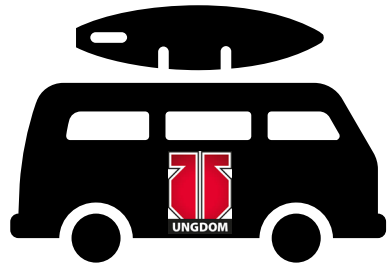
Lördag 29 mars

- 07.45 - Frukost
- 09.00-11.15 – Ispass (alla)
 - *Kronfågel arena*
- 11.30 – Lunch
 - *Ishallen (matlåda från skolan)*
- 14.00 – Ispass (Grupp 1)
 - *Grupp 2 har fys*
- 14.30 – Mellis
 - *Hämtas från skolan till ishallen*
- 15.15 – Ispass (Grupp 2)
 - *Grupp 1 har fys*
- 18.15 – Middag
 - *Duveholmsskolan*
- Kvällshäng tillsammans på skolan

Söndag 30 mars

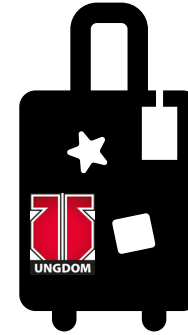
- 07.45 – Frukost
- 10.00 – Match 1
 - *Mot Köping*
 - *Kronfågel arena*
- Lunch 11.00/12.30
 - *Match 2 = lunch på skolan 11.00*
 - *Match 1 = matlåda i hallen ca 12.30*
- 12.30 – Match 2
 - *Mot Guts Finspång*
 - *Kronfågel arena*
- 14.30 Mellis & packa
- Ca 16.00 – Hemresa

Packlista



Boende:

- Luftmadrass (testas innan avfärd...)
- Täcke, lakan & kudde (hörselproppar...)
- Hygienartiklar (tandborste, ev deo mm)
- Laddare (och ev hörlurar)
- Tofflor (valfritt)
- Ev eget snacks (vi kommer kunna handla där med)



Hockey (packas gärna i trunk om man har):

- Här man ser vi gärna att alla har med sig vår overall, jacka/överdrag, träningströja utifrån vad man har.
- Extrakläder/strumpor
- Duschsaker
- Kläder och skor för fysträning ute
- Vattenflaska



Måltider & karta

Frukost:

Bröd, pålägg, fil, flingor, ägg

Lunch (*inkl dryck, sallad, bröd*):

- Köttbullar med potatis, gräddsås och lingon
- Pasta & köttfärssås

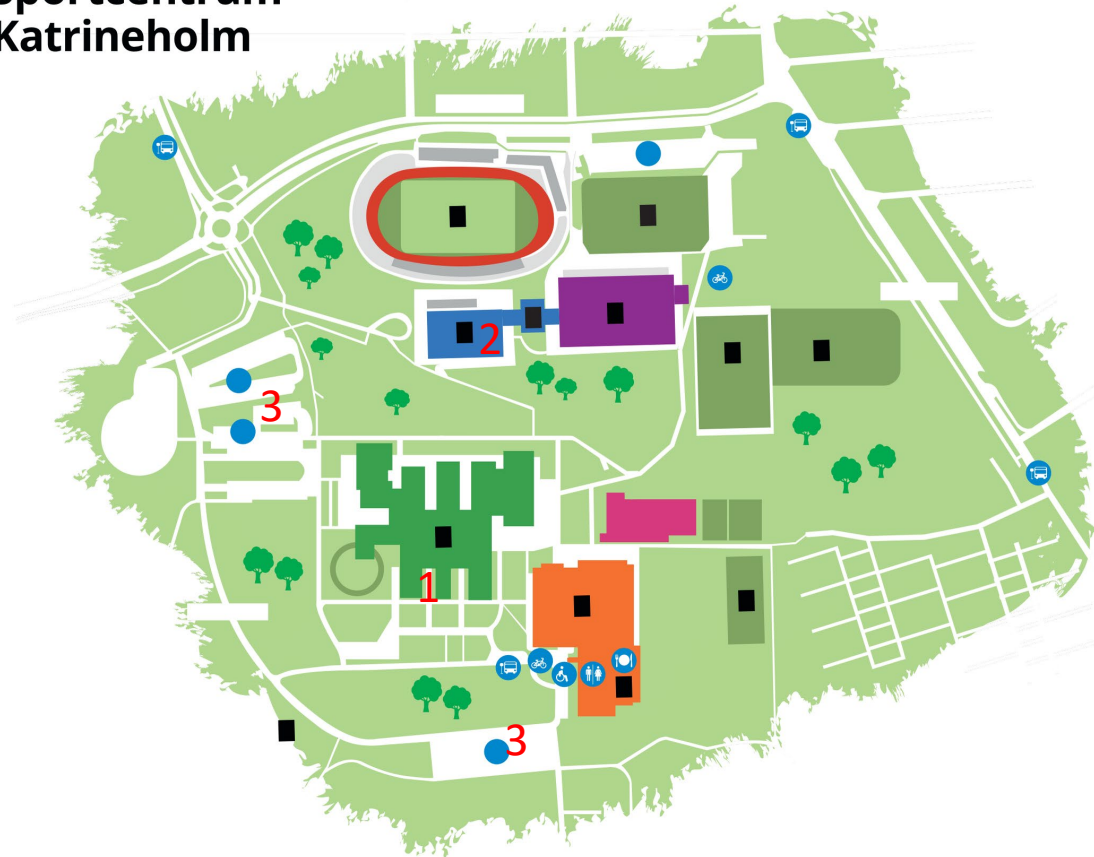
Mellis:

Lättdryck, bröd, smör, ost, frukt

Middag (*inkl dryck, sallad, bröd*):

- Hamburgare med bröd & klyftpotatis
- Kyckling med potatisgratäng

Sportcentrum Katrineholm



- 1 = Entré Duveholmsskolan
2 = Kronfågel arena Ishall
3 = Parkering

Istider

Lördag 29 mars

- 09.00-10.00 (alla)
 - Spolning 10.00-10.15
- 10.15-11.15 (alla)

- 14.00-15.00 (Grupp 1)
 - Spolning 15.00-15.15
- 15.15-16.15 (Grupp 2)

Söndag 30 mars

- Match 1 (Köping)
 - 10.00-12.00
 - 3x20 med spolning
- Match 2 (Guts/Finspång)
 - 12.30-14.30
 - 3x20 med spolning