



2019



NORRBOTTENS ISHOCKEYFÖRBUND

Norrbottens Ishockeyförbunds läger för flickor U14-U16 Överkalix 14-15 sept.

Schema för lägret:

Lördag 9:15

Samling spelarna uppdelning i LAG VIT och LAG BLÅ.

09.20

Uppvärmning

10:00 – 12:00

Ispass 1

LUNCH

12.30

14:00 – 16:00

Ispass 2

17:00

Middag

21:00

Kvällsfika

Söndag

8:00

Frukost

10:00 – 12:00

Ispass 3

LUNCH

12.30

14:00 – 16:00

Ispass 4

16:15

Genomgång av helgen och avslutning.

Eventuellt kommer viss uppdelning att ske så att alla tjejerna inte är på is samtidigt.

Utrustningslista

- ✓ Kompletta hockeyutrustning, nyslipade skridskor och två klubbor. Ta med egna damasker.
- ✓ Kläder för uppvärmning/fysträning inomhus och utomhus
- ✓ Kläder, duschsaker mm för övernattnig
- ✓ Utrustning för övernattnig på hårt underlag (Skolsal)