



Välkomna till Reebok Elit Camp 2009

Startar torsdag den 23 juli mellan 12.00 – 13.00

Information

Läger start

Campstart sker **torsdag 23 juli, kl. 12.00** i Österås Ishall/Hässleholm med inskrivning i entrén. I entrén kan ni se gruppindelningar med ditt namn och vilken grupp du tillhör samt scheman. Medtag inbetalningskvittot och bokningsnummer. Efter inskrivningen träffas men i resp. omklädningsrum för information och presentation. Sedan startar programmet kl. 14.15 och håller på fram till 20.30 första dagen med ispass samt teori, fyspass och genomgångar. (se schemat) Det serveras middag på kvällen, därför rekommenderar vi att du äter stadig lunch och har med frukt till eftermiddagen.

Utrustningslista

Följande utrustning är obligatorisk: Hjälmskydd, halsskydd, hanskar, slipande skridskor, skridskoskydd, skuldskydd, armbågsskydd, suspensor, benskyl, hockeybyxa, damasker, 2 - 3 on-ice klubbor, 1 Off-ice klubba. För målvakter en komplett utrustning. Till andra aktiviteter: 2 set Fyskläder, 2 st underställ, badkläder, hygienartiklar.

All egen utrustning ansvar ni själva för och märk upp dina saker med namn.

Boende

Ni som har bokar boende på Hässleholms Vandrarhem, checkar in vid inskrivningen och betalar samtidigt. Får ut nyckel och regler samt vägbeskrivning och städtips till sista dagen. Nycklar lämnas till SWETEC sista dagen i entrén i Österås Ishall. **OBS!** Ta gärna jämna pengar, 150 SEK per/natt.

Sjukvårdsartiklar

Tag med skavsårplåster, vanliga plåster, huvudvärkstabletter, liniment vid behov.

Allergier/Medicin

Har du någon form av allergier eller använder mediciner vill vi att du meddelar oss vid inskrivningen. Matallergier måste skickas per mail till oss **senast den 1 juli**, annars kan vi inte förbereda köket.

Tåg, buss eller flyg

Kommer du med tåg eller buss till Hässleholm så hämtas kan vi ev. hämta vid stationen. Glöm inte att anmäla detta innan **senast den 1 juli**.

Avslutningen

Lägret avslutas **söndag kl. 14.45** med en gemensam samling i ishallen med bl.a. pris. Tiden är preliminär. Vi har ingen middag på avslutningsdagen.

Vi syns!.....

www.swetechockey.com

Telefon: 044-24 55 64

Skriv ut och spara denna information!

Reebok

Official sponsor for SWETEC Hockey