



# SOMMARLÄGER 2019

2019-08-03

## U16 (04), 5-8 aug.

<b>Måndag 5 aug.</b>			<b>(3 grupper)</b>	
<b>Svart</b>	<b>Vit</b>	<b>Gul</b>		
09.00 Inskrivning vid konf.center				
09.30 Deltagar- och föräldrainfo, nya sporthallen				
10.00 Samling omkl.rum				
10.00 Föräldrainfo, cafaterian				
11.00-12.00 Is	11.00 Lunch	11.15 Lunch		
12.30 Lunch	12.15-13.15 Is	12.00 Aktivitet		
13.30 Fys	14.00 Mellanmål	13.30-14.30 Is		
15.00 Mellanmål	15.00 Fys	15.30 Mellanmål		
16.30-17.30 Is	17.00 Middag	16.30 Fys		
18.15 Middag	18.15-19.15 Is	18.00 Middag		
19.00 Aktivitet	20.00 Aktivitet	19.30-20.30 Is		
21.00 Kvällsmål	21.15 Kvällsmål	21.30 Kvällsmål		
<b>Tisdag 6 aug.</b>				Mellanmål i samband med matcherna.
<b>Svart</b>	<b>Vit</b>	<b>Gul</b>		
07.00 Frukost MV (alla)				
07.30 Frukost	07.45 Frukost	08.00 Frukost		
08.00-08.45 Is MV (alla)				
09.00-09.50 Is	09.00 Aktivitet	09.30 Fys		
10.30 Aktivitet	10.40-11.30 Is			
12.00 Lunch	11.45 Lunch	11.40-12.30 Is		
13.00-14.00 Is	12.30 Fys	13.00 Lunch		
14.15 Fys	14.15-15.15 Is	13.30 Aktivitet		
15.30 Middag	15.30 Middag	15.30-16.30 Is		
17.00 Match	17.00 Match	17.00 Middag		
19.00 Match		19.00 Match		
21.15 Kvällsmål	21.00 Kvällsmål	21.30 Kvällsmål		
<b>Onsdag 7 aug.</b>			Mellanmål i samband med matcherna.	
<b>Svart</b>	<b>Vit</b>	<b>Gul</b>		
07.00 Frukost MV (alla)				
08.00 Frukost	07.30 Frukost	07.45 Frukost		
08.00-08.45 Is MV (alla)				
09.30 Fys	09.00-09.50 Is	09.00 Teori		
	10.30 Teori	10.40-11.30 Is		
11.40-12.30 Is	11.45 Lunch	12.00 Lunch		
13.15 Lunch	13.00-14.00 Is	12.30 Fys		
14.00 Teori	14.15 Fys	14.15-15.15 Is		
15.30-16.30 Is	15.30 Middag	15.30 Middag		
17.30 Middag	17.00 Match	17.00 Match		
19.00 Match	19.00 Match			
21.30 Kvällsmål	21.15 Kvällsmål	21.00 Kvällsmål		
<b>Torsdag 8 aug.</b>			Mellanmål i samband med matcherna.	
<b>Svart</b>	<b>Vit</b>	<b>Gul</b>		
07.00 Frukost MV (alla)				
08.00 Frukost	07.45 Frukost	07.30 Frukost		
08.00-08.45 Is MV (alla)				
	09.00 Fys	09.00-10.00 Is		
10.15-11.15 Is		10.30 Fys		
12.00 Lunch	11.30-12.30 Is	12.15 Lunch		
14.00 Match	13.00 Lunch	14.00 Match		
16.00 Fys	16.00 Match	16.00 Match		
18.00 Avslut	18.00 Avslut	18.00 Avslut		