



PROGRAM RUSSIN 2 DAM

Russincamp, Norrtälje

10-14 augusti 2017

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
Tor. 10 aug			
	09.00	Buss från Svenska Ishockeyförbundet	Tjurnsgränd 6, Johanneshov
	~09.45	Buss till Arlanda T4	Ritorp
	~11.00	Buss från Arlanda to Norrtälje	Arlanda T4
	11.40	Lunch	Norrtälje Sportcentrum
	12.00	Campstart	Norrtälje Sportcentrum
Blå	17.30-18.20	Istester	Contigahallen
Gul	18.30-19.20	Istester	Contigahallen
Fre. 11 aug			
Blå	09.00-10.20	Isträning	Contigahallen
Gul	10.30-11.50	Isträning	Contigahallen
MV (icke spelande)	14.30-15.30	Isträning	Contigahallen
	18.30	MATCH GUL-BLÅ (3x15min)	Contigahallen
Lör. 12 aug			
Blå	09.00-10.00	Isträning	Contigahallen
Gul	10.10-11.10	Isträning	Contigahallen
Blå	13.30-14.30	Isträning	Contigahallen
Gul	14.40-15.40	Isträning	Contigahallen
MV (icke spelande)	15.50-16.50	Isträning	Contigahallen
	19.00	MATCH GUL-BLÅ (3x15min)	Contigahallen
Sön. 13 aug			
Forwards	09.30- 10.20	Isträning	Contigahallen
Backar	10.30-11.20	Isträning	Contigahallen
Målvakter Blå	14.30-15.00	Isträning	Contigahallen
Forwards	15.00-15.50	Isträning	Contigahallen
Målvakter Gul	16.00-16.30	Isträning	Contigahallen
Backar	16.30-17.20	Isträning	Contigahallen
Mån. 14 aug			
MV (icke spelande)	09.00-09.50	Isträning	
	10.00	MATCH GUL-BLÅ (3x15min)	Contigahallen
	13.00	Lunch	Norrtälje Sportcentrum
	14.00	Buss till Arlanda T4, Ritorp, SIF	
		Hemresor	

Ledare

Campansvarig	John Lind	070 – 750 95 29
Instruktör	Jared Cipparone	
Instruktör	Fredrik Öberg	
Instruktör	Ylva Lindberg	
Instruktör	Madeleine Östling	
Videocoach/målvaktscoach	Ola Kahem	
Videocoach/målvaktscoach	Kalle Engström	
Målvaktscoach	Kim Martin Hasson	
Fysioterapeut	Mikaela Naess	
Materialansvarig	Kjell Klintberg	
Teknikinstruktör	Markus Korpinen	

Hotel

Hotel Roslagen, Stockholmsvägen 53, 761 43 Norrtälje