



INFORMASJON SOMMER HOCKEYSKOLEN 2010

Under følger litt praktisk informasjon angående hockeyskolen på Lillehammer uke 25 og 26.

INNSKRIVNING OG REGISTRERING:

Det er innskrivning og registrering søndag mellom kl 12.00 og 15.00. Innskrivningen foregår på VIP-rommet i 3. Etasje i Kristins Hall. Ukeplaner for de ulike gruppene vil bli utlevert.

ÅPNING/AVSLUTNING:

Det blir felles åpning av sommer hockeyskolen på tribunen i Kristins Hall kl 15.00. Avslutning med grilling fredag ca. kl. 13.00.

TRENINGER:

Foruten istreninger, vil treningene bestå av ballspill, balanse/ koordinasjon, spenst/ hurtighet, teknikk og styrke. Alle må ha med seg nok treningstøy for både ute og inne aktiviteter, samt at ishockeyutstyret må være i orden ved fremmøte.

Keepertreneren følger de fleste istreningene og det vil i tillegg være egne keepertreninger.

MAT:

Alle elevene får servert lunsj og middag i Kristins Kafe. Internatelevne vil i tillegg få frokost og kveldsmat. Utover dette er frukt tilgjengelig mellom måltidene.

HOCKEYSHOP:

Vår samarbeidspartner Intersport vil ha hockeyshop i Kristins Hall hele uken fra søndag til og med fredag. Intersport har også åpent til kl. 19.00 i sin butikk i sentrum. Ole Herman Dahlen hos Intersport kan nås på telefon 90800038 i forkant av hockeyskolen.

INTERNAT:

Internatelevne overnatter på Norges Toppidrettsgymnas sine lokaler i Olympiaparken. Her vil elevene bli inndelt på klasserom etter alder og klubbtilhørighet.

Alle internatelevne må ha med eget liggeunderlag (gode madrasser), sengetøy/sovepose og toalettsaker. Voksne nattvakter er tilstede mens elevene oppholder på internatet.

Internatet vil være låst mellom kl 08.00 – 19.00.

SLIPEKORT:

Du vil få kjøpt slipekort for kr 100,- ved innskrivning på skolekontoret søndag.

Har du spørsmål ta kontakt med Øystein Tronrud på mob. 920 17 747 eller mail: oystein@lillehammerhockey.no

Med vennlig hilsen
Lillehammer Ishockeyklubb

Øystein Tronrud