

UPPSTARTSCAMP 2025

Kul att du ska vara med på Hammarby Hockeys Uppstartscamp den 11–14 augusti! Vi ser fram emot 4 fantastiska dagar tillsammans, fyllda med en massa hockey. Här kommer viktig info att ha koll på inför campen:

GRUPPER & SCHEMA

Grupp 1: F10, U9-T17, U10-T16, U11-T15

Grupp 2: F14, U12-T14, U13-T13, U14-T12

Under dagen är det viktigt att alla är ombytta och klara några minuter innan era pass startar. Så här ser schemat ut för grupperna:

Grupp 1	
Samling 8.30	
Ispass 1	Grupp 2
9.00 - 9.50	Samling 9.30
Rast/Off-Ice	Ispass 1
10 - 10.30	10 - 10.50
Ispass 2	Lunch
11 - 11.50	11 - 11.30
Lunch	Ispass 2
12 - 12.30	12 - 13.00
Ispass 3	Off-ice
13 - 13.50	13 - 13.30
Slut för dagen	Ispass 2
14.00	14 - 15.00
	Slut för dagen
Team F10, T17, 16, 15	15.00
	Team F14, T14, 13 & 12

COACHER/LEDARE

Ispassen leds av Anton Elving, sportchef för Hammarby Hockey Ungdom/Flick, med stöd av klubbens tränare.

OMKLÄDNINGSRUM

Vi har tillgång till omklädningsrum vid Ishallen under hela dagen. Kolla efter skyltar och ledare från Hammarby kommer finnas tillgängliga och hjälpa er rätt.

ATT TA MED

- Träningströja (valfri, ta med egen hemifrån, finns ej träningströjor att låna på plats)
- Vattenflaska
- Extra klubba för off-ice och teknikkula

- Mellanmål/frukt vid behov
- Bekvämläder/sneakers för off-ice pass
- Badkläder (vid fint väder)

LUNCH

Era ledare kommer att visa er var lunch kan intas. Bra att ta med sig vattenflaskan till lunchen för att fylla på med vätska.

- Menyn inkluderar (ej i specificerad ordning):
- Köttfärsbiffar med potatismos, brunsås och lingon
- Tacos
- Köttfärssås och spagetti
- Kyckling med ugnstrostad klyftpotatis och tzatziki

Varje måltid kommer med en varierad salladsbuffé.

ATT TÄNKA PÅ:

- Kontrollera er utrustning så att den passar. Ni kan hitta begagnad utrustning hos [Harrfors Cykel och Sport](#), Blocket, FB Marketplace eller Hammarby Hockeys köp och sälj-sida. <https://www.facebook.com/groups/hammarbyishockyutrustning/>
 - Köp inte begagnad hjälm.
 - Spelar du i Hammarby är det en vit CCM-hjälm och svarta byxor som gäller.
 - Klubban ska nå näsan utan skridskor och hakan med skridskor på. "Pluggar" finns att köpa för att förlänga klubban om det behövs.
 - Om ni är osäkra så prata med ert lags materialare för tips och råd.
- Dagarna blir intensiva med mycket skridskoåkning och klubbteknik, så vila och sömn är viktigt.
- Inga barn får lämna Zinkensdamms område, utan man håller sig till sin grupp. Viktigt att man håller sig vid hallen eller i omklädningsrummet, det kommer vara andra lägerverksamheter på Zinken samtidigt.

HITTA TILL ZINKENS DAMMS IP

- Adress: Ringvägen 16, 117 26 Stockholm
- Idrottsplatsen har tre ingångar.

PARKERING

Parkering finns precis utanför idrottsplatsen på närliggande gator. Var ute i god tid då det kan vara svårt att hitta parkering ibland. Betalparkering mellan 07:00-19:00. Använd EasyPark eller motsvarande app för betalning. Zon 3-tariff. Glöm inte att betala för att undvika böter.

BAJEN ALLMIS

För dig som vill testa utrustningen och känna lite på isen inför campen finns det möjlighet till det på söndag den 10 augusti, kl. 10:00–14:00 på Zinken. Isen är då öppen för alla Hammarbyspelare – så kom gärna ner och värm upp med lite spontanåkning!

KONTAKT

För frågor eller om ni behöver komma i kontakt med någon av oss, kontakta:

- Anton (Campens huvudtränare) - 0733 226 710
- Johanna (Koordinator) – 0733 444 373
- campochcup@hammarbyhockey.org

Hammarby IF Ishockeyförening