



## Infobrev till deltagare för Västgötaveckan 2023 födda 2010

Vi vill ifrån Västergötland Ishockeyförbund hälsa dig varmt välkommen till årets upplaga av Västgötaveckan 2023

Du som deltagare kommer under två dagar få utbilda och utveckla dig som spelare både på isen och utanför. Vi kommer jobba med mycket grunder och spel, men framför allt kommer vi att tävla och ha grymt kul tillsammans.

Du har delats in en grupp som innehåller cirka 25 utespelare och 4 målvakter som kommer vara tillsammans under dessa tre dagarna.

Våra instruktörer som kommer att utbilda dig som deltagare är högt utbildade och har en stor kunskap för att du som spelare ska känna att du lär dig någonting varje dag. Våra instruktörer jobbar till vardags med klubbtag eller landslag på högsta nivå och vi kan lova att du kommer lära dig jättemycket under dessa tre dagar. Vid sidan av isen så kommer vi jobba med värdegrundsarbete tillsammans med RF-SISU.

Vi startar på torsdagen den 10 augusti med samling 8.00 för samtliga deltagare och ni kan se schemat i helhet i den bifogade filen

Här nedan skickar vi med en checklista att pricka av inför ankomst:

- Hel, ren och komplett hockeyutrustning. Alla spelare bär alla skydda vid träning och spel
- Medtag ombyte för att kunna byta underställ och träningskläder under dagen
- Varje deltagare får lunch och middag varje dag, **se till att ha med mellanmål**
- Alla spelare ska ha sin egen vattenflaska och inte dela med sin kompis!
- Medtag kläder för fysiska aktiviteter ute och inne, glöm inte skor för ute och inneträning
- Vid minsta symtom före eller under lägret så meddela ansvarig på plats
- Se till att ha slipade skridskor när ni kommer till Ulricehamn (Finns möjlighet att slipa under dagarna)
- Alla spelarna tar med sina kläder och handduk hem på kvällen för tvätt.

Vi hoppas att du som vi är lika laddade för två grymt bra dagar tillsammans som vi ska göra till dom bästa för dig!

**Vid eventuella frågor så kontakta Koordinator Oskar Larsson Kilén**

[Oskar.larssonkilen@outlook.com](mailto:Oskar.larssonkilen@outlook.com)

Vi ses torsdagen den 10/8 i Ulricehamn

Med vänlig hälsning

Västergötlands Ishockeyförbund  
Västgötaveckan