

## Informationen U13 | 8. bis 12. Juli 2024 | Davos

### Programm:

Ist im beigefügtem Wochenplan ersichtlich. Inhalte können noch variieren und angepasst werden (Zeiten bleiben bestehen).

**Bitte beachtet die obligatorische Elterninfo am Freitag.**

### Mitnehmen:

- Komplette Ausrüstung (Schlittschuhe geschliffen, mind. 2 Stöcke, mind. 2 Kombis)
- Off-Ice Bekleidung (kurz und lang, Innen- und Aussenschuhe)
- Teambekleidung (wenn vorhanden)
- Geeignete Bekleidung (das Wetter kann schnell abkühlen / Regen)
- Hygieneartikel und Medikamente (wenn nötig)

### Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer.

### Elektronische Geräte:

Alle Handys/Ipad/etc. werden beim Trainingslagerstart eingezogen und zu bestimmten Zeiten ausgehändigt. Für Verluste oder Beschädigungen wird nicht gehaftet.

### Verpflegung:

Die Spieler werden im TimeOut vollumfänglich verpflegt und bekommen regelmässig Snacks in der Garderobe. Energydrinks, Chips und dergleichen sind nicht erlaubt. Unverträglichkeiten bitte bei Ramon Pfranger melden.

### Unterkunft:

Hotel Sporthof, Dorfstrasse 15, 7260 Davos Platz.

### Ausschluss:

Bei Fehlverhalten ist ein Ausschluss vom Trainingslager möglich. Die Kosten werden dann nicht zurückerstattet.

### Abmeldungen:

Abmeldungen frühzeitig telefonisch dem Headcoach melden.

### Kosten:

Das komplette Lager inklusive Verpflegung und Unterkunft kostet CHF 590.-. Dieser Betrag wird in Rechnung gestellt.

### Kontaktadresse während des Trainingslagers:

U13: Luca Compagnoni / 079 635 46 91 / luca.compagnoni@bluewin.ch

U14: Ramon Pfranger / 079 800 86 62 / ramon.pfranger@bluewin.ch

Hauptsponsor



**Banca Chantunala**  
Grischuna

Co-Sponsoren

Partner



**OCHSNER**



FAHRSCHULE / CARREISEN



Bündner Verband für Sport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
06:30						
06:45						
07:00						
07:15						
07:30						
07:45						
08:00	<b>BESAMMLUNG</b>	<b>FRÜHSTÜCK</b> 0745 - 0830	<b>FRÜHSTÜCK</b> 0745 - 0830	<b>FRÜHSTÜCK</b> 0745 - 0830	<b>FRÜHSTÜCK</b> 0745 - 0830	
08:15						
08:30						
08:45	<b>SPEED</b>	<b>KRÄFTIGUNG</b>	<b>BRAINTRAINING</b>	<b>KOORDINATION</b>	<b>TAKE HOME</b>	
09:00	0845 - 0930	0845 - 0930	0845 - 0930	0845 - 0930	0845 - 0945	
09:15						
09:30						
09:45	<b>SNACK</b>	<b>SNACK</b>	<b>SNACK</b>	<b>SNACK</b>	<b>SNACK</b>	
10:00	<b>GOALIE TRAINING</b>	<b>GOALIE TRAINING</b>	<b>GOALIE TRAINING</b>	<b>GOALIE TRAINING</b>	<b>GOALIE TRAINING</b>	
10:15	1000 - 1045	1000 - 1045	1000 - 1045	1000 - 1045	1000 - 1045	
10:30						
10:45	<b>BESPRECHUNG</b>	<b>BESPRECHUNG</b>	<b>BESPRECHUNG</b>	<b>BESPRECHUNG</b>	<b>BESPRECHUNG</b>	
11:00						
11:15	<b>EISTRAINING</b>	<b>EISTRAINING</b>	<b>EISTRAINING</b>	<b>EISTRAINING</b>	<b>EISTRAINING</b>	
11:30	1100 - 1215	1100 - 1215	1100 - 1215	1100 - 1215	1100 - 1215	
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45	<b>MITTAGESSEN</b>	<b>MITTAGESSEN</b>	<b>MITTAGESSEN</b>	<b>MITTAGESSEN</b>	<b>MITTAGESSEN</b>	
13:00	1245 - 1330	1245 - 1330	1245 - 1330	1245 - 1330	1245 - 1330	
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	<b>TEAMWERTE</b>	<b>RESPEKT CHECKS</b>	<b>AUSFLUG</b>	<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>STAR-PROFIL</b>	
14:15	1400 - 1445	1400 - 1445		1400 - 1445	1400 - 1445	
14:30						
14:45						
15:00	<b>OFF-ICE</b>	<b>OFF-ICE</b>			<b>OFF-ICE</b>	
15:15	1500 - 1545	1500 - 1545			1515 - 1545	
15:30						
15:45						
16:00	<b>BESPRECHUNG</b>	<b>BESPRECHUNG</b>			<b>BESPRECHUNG</b>	<b>BESPRECHUNG</b>
16:15						
16:30	<b>EISTRAINING</b>	<b>EISTRAINING</b>		<b>EISTRAINING</b>	<b>EISTRAINING</b>	
16:45	1615 - 1730	1615 - 1730		1615 - 1730	1615 - 1730	
17:00						
17:15						
17:30						
17:45	<b>COOL DOWN</b>	<b>COOL DOWN</b>		<b>COOL DOWN</b>		
18:00	1745 - 1815	1745 - 1815		1745 - 1815	<b>ELTERNINFO</b>	
18:15					1800 - 1845	
18:30						
18:45	<b>ABENDESSEN</b>	<b>ABENDESSEN</b>	<b>ABENDESSEN</b>	<b>ABENDESSEN</b>		
19:00	1845 - 1930	1845 - 1930	1845 - 1930	1845 - 1930		
19:15						
19:30						
19:45						
20:00	<b>HCD CRACK</b>	<b>EINZELGESPRÄCH</b>	<b>EINZELGESPRÄCH</b>	<b>EINZELGESPRÄCH</b>		
20:15	2000 - 2100	2000 - 2115	2000 - 2115	2000 - 2115		
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30	<b>2200 NACHTRUHE</b>	<b>2200 NACHTRUHE</b>	<b>2200 NACHTRUHE</b>	<b>2200 NACHTRUHE</b>		