

TAGESPROGRAMM SHORT-CAMP 30./31.7. und 2./3.8.2018

Programm bleibt täglich gleich – **täglich mindestens 2,5 Stunden Eiszeit**

- 11.00 – 11.30 Uhr *Mittagessen fakultativ*
- 11.30 – 11.50 Uhr Besammlung, Warm-up
- 11.50 – 12.20 Uhr Anziehen
- 12.20 – 12.30 Uhr Trainingsbesprechung Garderobe
- 12.30 – 13.45 Uhr Trainingseinheit 1 auf dem Eis
- 14.15 – 15.45 Uhr Boxen und Polysport auf gedecktem Aussenfeld
Theorie im Curlingraum oder Garderobe
Wichtig: Hallenschuhe für Aussenfeld
- 15.45 – 16.20 Uhr Verpflegung / Umziehen
- 16.20 – 16.30 Uhr Trainingsbesprechung Garderobe
- 16.30 – 17.45 Uhr Trainingseinheit 2 auf dem Eis
- 17.45 – 18.15 Uhr Umziehen / Duschen
- 18.15 Uhr Entlassung oder
- 18.15 Uhr *Fakultatives Nachtessen (Entlassung 19.00 Uhr)*



Verpflegung zusätzlich bezahlbar zu Campbeitrag

Preis pro Essen Fr. 10.00 (z.B. 8 Essen x Fr. 10.00 = Fr. 80.00) Betrag ist wie der Campbeitrag von Fr. 190.00 in Bar mitzubringen.

Menuplan Restaurant Overtime Localnet-Arena Camp

Mittag 30.8.	Salat Hamburger (ohne Brötchen) Penne an Rahmsauce Tee/Wasser
Abend 30.8.	Brätkügeli Kartoffelstock Tee/Wasser
Mittag 31.8.	Salat Äplermarkaroni Apfelmus Tee/Wasser
Abend 31.8.	Geschnetzeltes (Poulet) Spätzli Tee/Wasser
Mittag 2.8.	Salat Hörnigratin Tee/Wasser
Abend 2.8.	Bratwurst Risotto Tee/Wasser
Mittag 3.8.	Salat Spaghetti mit 2-3 Saucen Tee/Wasser
Abend 3.8.	Paniertes Schnitzel Pommes-Frites Tee/Wasser

Änderungen bleiben vorbehalten.

Burgdorf, 26.11.2017 / UL

