

Zeit	15.07.20 Mittwoch					Betreuer
	Penguins	Sharks	Ducks	Panthers		
06.00						
07.00	0645 Tagwache 0700 Frühstück "Flora"					
08.00		0745 Tagwache 0745 Abfahrt Eisbahn Umziehen	0800 Frühstück "Grischun"			
09.00	0830-0930 Eistraining	0845 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen	0815 Tagwach 0830 Frühstück "Flora"	0815 Tagwach 0830 Frühstück "Grischun"		
10.00	Auslaufen Streching Umziehen		1000 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen		1015-1115 Input Mental-Training	Eisreinigung 0930-0945
11.00	1030 Abmarsch an See	0945-1045 Eistraining	Auslaufen Streching Umziehen Garderobe aufräumen	1100-1200 Eistraining	1115 Abfahrt Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1045-1100
12.00		1145 Abmarsch an See		Streching Umziehen Garderobe aufräumen		Eisreinigung 1200-1215
13.00	1230 Abmarsch zur Eishalle	1215-1245 Mittagessen am See	1245 Abmarsch an See	1245 Abmarsch an See	1215-1315 Eistraining	
14.00	Einlaufen Umziehen	1345 Abmarsch zur Eishalle	1300-1330 Mittagessen am See	1300-1330 Mittagessen am See	Umziehen Garderobe aufräumen	Eisreinigung 1315-1330
15.00	Auslaufen Streching Umziehen	1430-1530 Eistraining	1445 Abmarsch zur Eishalle	Eisbahn Einlaufen Umziehen	1340 Abfahrt an See 1345-1415 Mittagessen am See	Panthers Abfahrt an See
16.00	1515 Abfahrt zum Rodeln	Auslaufen Streching Umziehen	1545-1700 Eistraining	Auslaufen Streching Umziehen	1600 Abmarsch zur Eishalle	Eisreinigung 1530-1545
17.00				1745 Rückfahrt	Eisbahn Einlaufen Umziehen	Eisreinigung 1700-1715
18.00	1800-1830 Nachtessen "Flora"	1815 Rückfahrt	1800-1900 Input Mental-Training	Auslaufen Umziehen	1900 Rückfahrt	Eisreinigung 1830-1845
19.00		1830-1900 Nachtessen "Grischun"			1915-1945 Nachtessen "Flora"	1915-1945 Nachtessen "Grischun"
20.00	1930-2100 Abendprogramm	1930-2100 Abendprogramm			2015-2130 Abendprogramm	2015-2130 Abendprogramm
21.00				2200 Nachtruhe	2200 Nachtruhe	Input Ernährung 2200 Lagerleitersitzung
22.00	2130 Nachtruhe	2200 Nachtruhe				2215 Leitersitzung