



Sommerhockey

Skolen 2019

11. – 16. August 2019

i samarbeid med



Velkommen

Vi har gleden av å ønske velkommen til sommerens høydepunkt, sommerhockeyskolen. Ferien nærmer seg slutten og det begynner å kribble i mange unge bein. Da passer det godt å legge bort baderingene, og finne frem igjen hockeyutstyr og hockeyskøytene.

Sommerhockeyskolen er Norges eldste, og startet opp allerede i 1981. Da var Hans Westberg nyansatt trener i klubben og tok med seg konseptet fra Sverige. Siden det har skolen utviklet seg videre til å bli ganske stor i landet, og mot slutten av 90- tallet var det opp til 400 deltakere fordelt på 3 uker. Mange varige vennskapsbånd ble knyttet i løpet av ukene på Hamar. Etttersom flere av de andre klubbene i landet også så muligheten med sommerhockey har antall deltakere falt noe. Vi er allikevel ganske stolt av produktet vi presenterer denne uken.

For at en slik skole skal kunne fungere så godt er vi avhengig av stor grad av frivillig innsats. Vi har et arrangementsutvalg som jobber utallige timer for å få dette til. På vegne av klubben vil vi takke for den innsatsen som legges til grunne for dette. Sommerhockeyskolen er bærebjelken i klubben vår. I løpet av denne uken skal alle deltakere gjennom innholdsrikt program, bestående av bespisning, barmarkstreninger og teoriøkter. Alle treningene er ledet av kvalifiserte trenere fra egen klubb og utenom. Under sommerhockeyskolen får flere talentfulle treneraspiranter prøve seg sammen med erfarende trenere. På denne måten sørger vi for videre utvikling av klubbtrenere.

Ha en flott uke alle sammen. Lykke til

Med Vennlig Hilsen

Monica S Bjørtomt og Marthe Camilla Wetlesen

Ansvarlige Sommerhockeyskole.

Praktiske opplysninger

Fremmøte og retur

- Søndag 11.august 2019 kl. 14:00
- Frigåing fra kl. 14:30 – 15:30
- Åpning av Sommerhockeyskolen kl. 17:30 på isen i CC-Amfi med presentasjon av deltakere og trenere.
- Det blir kveldsmat ca. kl. 21:00 – 22:00 på for internatelevne.
- Fredag 16. august 2019 vil det bli arrangert 3*3 turnering..
- Samlingen avsluttes på fredag 16.august 2019 ca. kl. 21:00 (se tidspunkt for de enkelte gruppenes dagsplan)

Opphold

- De som skal overnatte hos oss skal bo på Wang. Vi legger ut madrasser og laken. Spillerne må ha med dyne eller sovepose og pute må du ta med hjemmefra.
- Måltidene spises på iskroa: Frokost, Lunsj, Middag og Kveldsmat

Sport

- Istreningene foregår i CC-Amfi/ Storhamar Ishall.
- Off-ice-treninger foregår i hallene, utendørs, egne basisrom etc.

Kontaktpersoner under uke 33

- Monica Sveen Bjørtomt 473 78 910
- Marthe Camilla Wetlesen 930 33 117

Regler for sommerhockeyskolen!

Generelt:

- Ingen har lov til å forlate området rundt hallene uten tillatelse fra sin hovedtrener. Det gjelder også for å gå å handle på Rema1000.
- Vær mot andre slik du vil andre skal være mot deg.
- Vis respekt for trenerne, andre deltagere, ledere og frivillige.
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel. Null toleranse.
- Bidra til at alle trives og har det gøy på sommerhockeyskolen.
- Møte presis til trening, aktiviteter og andre avtaler.
- Strengt forbudt med rulleskøyter, køller, pucker og baller i ganger/garderober.

I garderoben:

- Ta vare på eget utstyr – husk å merke utstyret ditt!
- Hold orden på egen plass
- Heng opp alt utstyret ditt – ikke noe skal ligge på gulvet.
- Spruting med vannflasker er FORBUDT
- Drakt, pucker, utstyr etc. som lånes av sommerhockeyskolen leveres inn igjen hver dag.

På isen/treningsområdet:

- Vær ferdig skiftet med utstyr min. 5 min før treninga begynner
- Ingen går på isen før ismaskinen har kjørt ut og porten er nede.
- Følg med på hva trenerne sier
- Ingen skyter pucker etter at treneren har blåst av øvelsen.
- Alle er med og rydder utstyr etter endt hver treningsøkt.

I matsalen:

- Alle skal komme til matsalen samlet – sammen med sin trener
- Møt presis til alle måltider – det er mange som skal spise
- Ikke ta på mer mat enn du spiser opp – gå heller to ganger
- Rydd opp etter at du har spist ferdig, og ha søppel i søppeldunkene.

På internatet:

- Det er FORBUDT å løpe rundt på Wang.
- Hold orden på plassen din, og rydd opp i eget utstyr hver dag.
- Plassen skal ryddes, søppel bæres ut hver morgen før du går til hallen for å spise.
- Det SKAL være ro på internatet senest kl. 22.00 hver dag.

Ved brudd på reglene overfor, vil foreldrene bli kontaktet – og tiltak bli iverksatt! Alle har til enhver tid ansvar for eget personlig utstyr, og Storhamar Ishockeyklubb / Sommerhockeyskolen tar ikke ansvar for utstyr som blir ødelagt, mistet eller stjålet.

VÆR EN GOD LAGKOMPIS– det handler om respekt

Årets Hoved Trenerne

Petter Olsson – GRÅ GRUPPE

Petter kommer fra Gävle og det er også i moderklubben han startet å spille som 6 åring. Spilt i Brynäs, men ga seg tidlig og gikk rett over i trener rollen. Har vært trener siden 2005/-06 sesongen. Han har vært hovedtrener for Brynäs u16 i tre sesonger og hovedtrener for Gästriklands krets lag i TV-Pucken. Han har også vært med på "hockey for alle. Til daglig juniortrener på u18 i yngres. Kom til oss sommeren 2015. Fra 2017er Petter utviklingsleder i klubben og han blir sportslig leder for vårt Barneacademy som bl.a inneholder SFO og valgfag hockey.



Pål Morken– GRØNN GRUPPE

Pål har spilt på aldersbestemte klasser i Storhamar. Spilt ca 200 kamper for Gjøvik. Fortsatte som A- Lagstrener der i en periode. Har trener 3 utdannelse med diplom. Har også vært engasjert som trener på hockeyskoler organisert av NIHF. Har lang erfaring som trener i aldersbestemte klasser og har vært trener siden 1989. Jobber nå som daglig leder i Storhamar Yngres. Trener i dag Storhamar 2006.



Michael Tjalden– RØD GRUPPE

Mikael er fra Ornskoldsvik. Moderklubb: IK Polar. Han begynte å spille hockey som 5 åring med drømmer som alle andre barn om å få spille ishockey som voksen. Han har vært innoen klubber som bl.a. Modo, Timrå, Västre Frölunda, Newcastle, London, Storhamar. Spilt på u18 landslaget til Sverige. Mikael har spilt fire sesonger i gult og blått. En defensiv klippe med en tøff fysisk spillestil, viktig for laget og forhatt av motstanderne. Trener nå 2008 laget til Storhamar.



Anders Kolbuholen – BLÅ GRUPPE

Jobber på Kontorleivrandøren Hamar. Han har spilt hockey siden han var 6 år gammel til han var 21 år. Siden den gangen har han vært trener. Han trener også Furnes fotball sitt a-lag. I 2014–15 sesongen var han assistent treneren til Aleksandr Smirnov på a-laget. Til vanlig hovedtrener for Storhamar sitt 2009 lag



Jon-Hroar Nordstrøm – GUL GRUPPE

Han er 51 år og jobber til vanlig for Norsk Tipping. Han er en norsk tidligere ishockeyspiller som spilte 505 kamper og 13 sesonger for sin moderklubb Storhamar Dragons, kun avbrutt av en Sesong på Furuset (88-89) Der ble han norgesmester tre ganger og seriemester fire ganger for Storhamar Dragons, og lagkaptein (1998-99). Nordstrøm fikk fem offisielle landskamper. Jon-Hroar har spilt en sesong for Storhamar 2 div og ett år for Storhamar 1 div. Til vanlig trener på storhamar sitt 2010 lag.



Vegard Jensen – MICRO CAMP

Vegard er 33 år og har to barn i klubben. Han jobber som sjåfør hos Trond Johnsen's transport.

Vegard har vært trener siden 2014. Er til daglig hovedtrener for 2011 laget i Storhamar og er hjelpe trener og materialforvalter på 2008 laget.

Er også med på SFO hockey og stepper ellers inn der jeg kan brukes.



Årets keepertrener:

Daniel Jørgensen

Han er tidligere keeper, fra Mesnali i Ringsaker. Han var målvakt for den norske eliteserieklubben Storhamar. Han kom til klubben i 2012 fra moderklubben Lillehammer. Han er en ung og fremadstormende kar som fikk avsluttet karrieren tidlig på grunn av skade. Han var en del av Storhamar-laget som stormet til NM-finale i 2015 og måtte gi seg sesongen etter. Han har senere vært i Storhamar systemet og ble før sommeren 2018 ansatt som elite sin



Årets gjestetrener:

Thomas Storm

I 40 år har han bodd med sovjetisk, europeisk og nordamerikansk ishockey, sannsynligvis mer intensiv og nærmere enn noen andre. Basert på disse årene av observasjoner, møter, samtaler, læring, søk, spørsmålstegn, aha-opplevelser, selvkritikk og arbeidskraft, har han utviklet STS, Storm Training System, et komplett og bevist opplærings- og produktsystem for fremtidige og etablerte toppspillere.

Her er i dag konsulent til NHL-klubber samt svenske, sveitsiske, italienske, kinesiske, japanske ishockeyklubber.

Er personlig trener til dusinvis av nåværende NHL-spillere, til elite-serien og alle svenske spillere. Lærer opp og er mentor for aktive og fremtidige ishockey trener m.m.



Garderober

- Microcamp: Garderobe nr: U18
- Gul gruppe: Garderobe nr: Skøytegang 3
- Blå gruppe: Garderobe nr: 6 og 7
- Rød gruppe: Garderobe nr: 1 pluss siderom
- Grønn gruppe: Garderobe nr: 5 pluss siderom
- Grå gruppe: Garderobe nr: 2/3*
- Jentegarderobe: Garderobe nr: 4
- Keepere: Garderobe nr: Skøytegang 1 og 2

Alle elevene har ansvaret for sitt eget utstyr. Utstyr skal henges opp etter endt økt slik at det tørker og er klart til neste økt. Klær og fys-tøy henges opp på knagger eller legges i bag. Det er mye enklere å finne igjen utstyret sitt når vi har kontroll på det, slik at vi slipper å begynne å lete rett før treningen starter. Trenerne skal hjelpe til å påse at dette overholdes. Alle må være forberedt på å flytte ut av garderoben på kvelden.

*PGA treningskampen mot Fischtown Penguins på onsdag, må gruppe grå ut av garderoben og inn i U21. Gruppe Grå vil få beskjed.

MENY SOMMERHOCKEYSKOLEN

SØNDAG:

Lunsj: Brødmatt

Kveldsmat: Brødmatt

MANDAG:

Frokost: Havregrøt, brødmatt, egg, melk, juice, youghurt, musli

Lunsj: Pasta Carbonara

Middag: Kjøttboller med potetmos, grønnsaker og saus

Kveldsmat: Brødmatt

TIRSDAG:

Frokost: Havregrøt, brødmatt, egg, melk, juice, youghurt, musli

Lunsj: Burritos

Middag: Panert fisk, potet, råkostsalat og remulade

Kveldsmat: Brødmatt

ONSDAG:

Frokost: Havregrøt, brødmatt, egg, melk, juice, youghurt, musli

Lunsj: Pasta Kjøttsaus

Middag: Pizza

Kveldsmat: Brødmatt

TORSDAG

Frokost: Havregrøt, brødmatt, egg, melk, juice, youghurt, musli

Lunsj: Kald Pastasalat + ostesmørbrød

Middag: Kylling, ris og salat

Kveldsmat: Brødmatt

FREDAG:

Frokost: Havregrøt, brødmatt, egg, melk, juice, youghurt, musli

Lunsj: Rester, kylling, salat, pasta m.m

Middag: Grilling – Hamburger og pølse

Grilling

Også i år vil det være grilling. Denne er lagt på fredag 16. august
For de av foreldre/foresatte som har lyst til å bli med på denne grillingen er det også mulighet til for å bestille grillmat. 100,- pr person innen

Mandag 12. august

Det serveres 1 stk Hamburger, 1 stk pølser og drikke.

Bestillingen gjøres ved sommerhockeyskolens kontor i 2 etg, eller ved ankomstdagen



Trappekiosken

Søndag 11.08.19

Kl 14:00 – 19:00

Mandag 12.08.19

Kl 16:00 – 19:00

Tirsdag 13.08.19

Kl 16:00 – 20:00

Onsdag 14.08.18

Treningskamp A-Laget

Torsdag 15.08.19

Stengt

Fredag 16.08.19

Kl 15:15 – 21:00



Microcamp spillere født 2011-2012

Hovedtrener: Vegard Jensen

Trenere: Ole Robert Holmen og Helge Bjørge

Voksnetthet: Hilde Akersveen og Lene Andersen.

Andersen	Nicklas	Storhamar
Andreassen	Nicklas Stormoen	Storhamar
Aune	Marcus Nilsen	Storhamar
Bjørge	Magnus Hagelund	Storhamar
Bjørnseth	Felix Ekedahl	Storhamar
Bukten	Nicolay Nordnes	Storhamar
Fremming	Noah Årdal	Storhamar
Georgstad	Henry Kleppan	Storhamar
Gulbrandsen-Haug	Noah	Storhamar
Hansen	Erik Jønsson	Stormamar
Herskedal	Arion Hekne	Storhamar
Holtet	Millian Elliot	Storhamar
Høglund	Kasper	Storhamar
Jensen	William Sylvester	Storhamar
Kjernsholen	Henrik	Storhamar
Krogsveen	Arne Magnus	Storhamar
Larsen	Isak Kjeverud	Storhamar
Leirpoll-Deglum	Trym	Storhamar
Otnæs	Daniel	Storhamar
Ottersen	Ludvig Steen	Kongsvinger
Skadsdammen	Markus Holt	Kongsvinger
Skadsdammen	Olav Liberg	Storhamar
Skar	Liam	Storhamar
Skinnehaugen Gjøra	Bastian	Storhamar
Skjellet	Teodor Fjærgård	Storhamar
Vestre	Kristoffer Fuglseth	Storhamar
Ødegård	Mathias Holter	Kongsvinger
Østerhagen	Lars Emil Akersveen	Storhamar
Østerhagen	Sondre Halvorsen	Storhamar
Øvereng-Bakk	Jon Mathias	CHC Charlottenberg

	Mandag	Tirsdag	Onsdag
08:00	08:00-08:30 Samling	08:00-08:30 Samling	08:00-08:30 Samling
08:30			
09:00	08:40-09:30 Basis Basisrommet	08:40-09:30 Basis Basisrommet	08:40-09:30 Ballspill Ute
09:30			
10:00	Frukt	Frukt	Frukt
10:30	10.30 - 11.30 cc amfi	10.30 11.30 cc amfi	10.30 11.30 cc amfi
11:00			
11:30			
12:00	12:00-12:30 Lunsj	12:00-12:30 Lunsj	12:00-12:30 Lunsj
12:30			
13:00	12:30-13:30 Samling/film Kinnarps	12:30-13:30 Teori/besøk A-laget	
13:30			13.30 14.30 ishallen
14:00	13:40-14:10 Ballspill/lek	13:40-14:10 Ballspill/lek	
14:30			
15:00	15.00 16.00 Ishallen	15.00 16.00 ishallen	15:00-16:00 Samling/film Kinnarps
15:30			
16:00			

Gul gruppe spillere født 2010 + Jenter

Hovedtrener: Jon-Hroar Nordstrøm

Trenere: Hans Christian Hustad, Hanna Olsen, Emilie Engebretsen og
Nicolay Sveen Bjørtomt

Voksnetthet: Lene Andersen (ons-fre)

Backlund	William Alexander Grøneng	Storhamar
Bjerke-Narud	Herman Alme	Storhamar
Dalen-Smedås	Mathias	Storhamar
Engen Håker	Julian	Storhamar
Gøransson	Markus	Storhamar
Huseby	Anton Haraldsen	Storhamar
Hustad	Noah Hole	Storhamar
Kristiansen	Peder Eikrem	Storhamar
Nordstrøm	Mikkel Lund	Storhamar
Sandal	William	Bergen IK
Skjellet	Rasmus Fjærgård	Storhamar
Sollien	Elias	Storhamar
Søstumboen	Emil Stubbom	Storhamar
Torgersen	Joakim	Storhamar
Vold	Anders Fuhr	Storhamar
Thoresen	Jacob	Storhamar
Iversen	Martin	Bergen IK
Bax-Kristiansen	Cornelia	Storhamar
Berget	Madeleine	Storhamar
Dæmroen	Olivia	Storhamar
Furuholt	Kajsa Odnæs	Storhamar
Herskedal	Aliya Hekne	Storhamar
Herskedal	Luna Hekne	Storhamar
Karlsen	Marthe	Storhamar
Knutsen	Mina Celin Akersveen	Storhamar
Nordlund	Elida	Storhamar
Paulsen	Stella Walhovd	Storhamar
Røhnebæk Taivalaari	Frida	Storhamar

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00					
07:30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:00	Samling	Samling	Samling	Samling	Samling
08:30	08:30-0930 Ballspill/lek	08:30-0930 Ballspill/lek	08:30-0915 Ballspill/lek	08:30-0930 Ballspill/lek	08:30-0945 Ballspill/lek
09:00			Frukt		
09:30				Frukt	
10:00		10:00-11:00 Basis Basisrommet	1000- 1130 Ankerskogen	10.30 11.40 cc amfi	
10:30					10.50 11.50 ishallen
11:00	Frukt	Frukt			
11:30					
12:00	11.40 13.00 cc amfi	11.40 13.00 cc amfi	12:00-1230 Lunsj	12:00-12:30 lunsj	12:30-13:00 lunsj
12:30					
13:00			13.10 14.30 cc amfi		13:00-14:45 teori 3 v 3 Film m/frukt
13:30	13:30-14:00 Lunch	13:30-14:00 Lunch		13.30 14.20 Internkamp Ishall	
14:00		14:00-15:30 Film og teori			
14:30	14:00-15:30 Teori (film) Kinnarps				
15:00	15:15-16:00 Basis basisrommet	15:45-16:15 Oppvarming	15:00-16:30 Basis ute	15:00-16:00 Basis basisrommet	15.30 16.30 3 vs 3
15:30					
16:00				16.30-17.00 Middag	
16:30	17.10 18.00 Ishallen internkamp	17.10 18.00 ishallen internkamp	17:00-18:00 Felles middag og teori Iskroa		17:00-17:30 Middag/Grilling
17:00					
17:30					
18:00			18:00 SIL-Fischtown Penguins		
18:30	18.30-19.00 Middag	18.30-19.00 Middag			
19:00					

Blå gruppe spillere født 2009

Hovedtrener: Anders Kolbuholen

Trenere: Aleksander Kristiansen og Mats Bakke Olsen

Agnalt	Oliver Borchgrevink	Storhamar
Andersen	Sigurd Hallem	Storhamar
Andersen	Didrik Sætre	Storhamar
Arnkværn	Martin Schjerpen	Storhamar
Aune	Mathias Nilsen	Storhamar
Berntsen	Felix	Storhamar
Bukten	Henrik Nordnes	Storhamar
Gunnæs	Sondre Andre Skaug	Comet IK
Hoel	Håkon	Storhamar
Karlsen	Henrik	Storhamar
Kleven	Alexander Hoel	Storhamar
Kolbuholen	Andreas	Storhamar
Kristiansen	Lukas Aleksander Sveen	Storhamar
Lie	Casper Nicolai	Storhamar
Martinsen	Birk	Storhamar
Melby	Mikkel Andersen	Storhamar
Moen	Lars Røste	Storhamar
Nilsgård	Luka Kaatorp	Storhamar
Nilsgård	Oskar Kaatorp	Storhamar
Perminow	Theo	Storhamar
Pettersen	Jonas Hagen	Storhamar
Ribbing	Viktor Randtun	Storhamar
Røhne-Dido	Daniel	Storhamar
Saxrud	Liam	Comet IK
Skar	Adam	Storhamar
Stenberg	William Alexander	Storhamar
Syversen	Mats	Storhamar
Torstensen	Magnus Langdalen	Storhamar
Tuvan	Henrik Nyvoll	Storhamar
Vestre	Joakim Fuglseth	Storhamar
Volla	Oliver Marken	Storhamar
Wien	Nickolai Grande	Storhamar
Wold	Storm Morken	Storhamar

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00		Frokost	Frokost		Frokost
07:30	Frokost		Samling	Frokost	Samling
08:00		0800 Samling	08.00 09.20 ishallen	0830 Samling	08.00 - 09.00 cc amfi
08:30	0830 Samling	08:30-09:50 Basis Ute		0900 - 1030 Teori Kinnarps	09:30-11:00 Basis basisrommet
09:00					
09:30	09.30 10.40 Ishallen		10:00-11:00 Teori Langvippen	11:00 - 11:30 Lunsj	
10:00		Frukt			
10:30		10.50 11.50 ishallen	1100-1130 Lunsj		11:30-12:00 Lunsj
11:00	11:00-11:30 Lunsj			12.00 - 13.20 cc amfi	12:00-13:00 Teori 3 v3
11:30	11:30-12:00 Teori Regler		12:30-14:30 Ankerskogen		
12:00		12:20-13:00 Lunsj		13:30-14:30 Ballspill ute	13:30-14:30 Ballspill ute
12:30	12:15-13:15 Ballspill ute			14:30-15:00 Middag	14:30-15:30 Quiz, avslapning
13:00		13:15-14:30 Ballspill ute			
13:30	Frukt		15:30-16:30 Basis Ute	15.40 - 16.30 cc amfi internkamp	Frukt
14:00					16.30 17.30 3 vs 3
14:30	14.20 15.20 cc amfi		17:00-18:00 Felles middag og teori Iskroa		
15:00		15.30 16.30 cc amfi			
15:30			18.00 SIL-Fischtown		18:00-18:30 Middag/grilling
16:00	15:50-16:20 Middag	17:00-17:30 Middag			
16:30	16:30-17:15 Basis Basisrom				
17:00					
17:30	17.50 18.40 cc amfi				
18:00	internkamp	18.10 19.00 ishallen internkamp			
18:30					
19:00					

Rød gruppe spillere født 2008

Hovedtrener: Michael Tjällden

Trenere: Fredrik Larsen og Joachim J Barmoen.

Antonsen	Markus	Storhamar
Bakke-Lorentzen	Aksel	Storhamar
Barzda	Kristupas	Skedsmo IK
Berg	Henrik	Storhamar
Braaten	Lucas	Skedsmo IK
Brænd	Aksel Tobias	Storhamar
Eriksen	Mathias	Storhamar
Hansen	Lucas	Storhamar
Haugen	Henrik Olsen	Storhamar
Høyem	Erik	Skedsmo IK
Konow Ollendorff	Francis	Skedsmo IK
Kvello	Kasper Myhre	Skedsmo IK
Lindkvist	Jonas	Storhamar
Lock	Toby Fageraas	Storhamar
Løvholm	Torgrim Larssønn	Ringerike IK
Magnussen	Jonas	Skedsmo IK
Melleby	Tobias Johansen	Storhamar
Nereng-Olsen	Leon Andrés	Storhamar
Nymoen	Sebastian Moen	Storhamar
Pukownik	Kristian	Skedsmo IK
Ramslien	Adam Kandal	Storhamar
Rannstad	Patrick Bekkevold	Storhamar
Ribbing	Fredrik Randtun	Storhamar
Stueflotten	Edvard Glimsdal	Storhamar
Thorsen	Viktor	Skedsmo IK
Tjällden	Leo	Storhamar
Vasaasen	Linus	Storhamar

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00		Frokost	Frokost		Frokost
07:30	Frokost			Frokost	
08:00		08:00-09:00 Kølleteknikk	08.00- 09.00 cc amfi		08.00 09.20 ishallen
08:30	08:30-09:00 Samling			08:30-10:00	
09:00	09:00-10:00 Basis /fys	Frukt		Basis/fys Basisrommet	
09:30		09.30 10.40 ishallen	Frukt		09:50-10:50 Teori 3 v3
10:00	Frukt		1000- 1200 Ankerskogen	Frukt	
10:30					
11:00	10.50 11.50 Ishallen	11:15-12:15 Ballspill		10.50 11.50 ishallen	10:50-11:20 Lunsj
11:30					
12:00					11.50 13.00 cc amfi
12:30	12:30-13:00 Lunsj	12:30-13:00 lunsj	12:30-13:00 Lunsj	12:30-13:00 lunsj	
13:00	13:15-13:45 Kølleteknikk	13:00-14:00 Teori Mat		13.10 14.30 cc amfi	13:30-14:30 Kølleteknikk
13:30			13:30-14:30 teori		
14:00	14:00-15:00 Ballspill ute				
14:30		14.30 15.20 CC amfi			
15:00			15:00-16:30 Basis Basisrommet	15.30 16.20 ishallen internkamp	15:00-15:30 middag/grilling
15:30	15.30 - 16.30 Cc amfi				
16:00		16:00-16:30 Middag			16:00-17:00 Basis/fys Basisrommet
16:30					
17:00	17:00 - 17:30 Middag		17:00-18:00 Felles middag og teori Iskroa	17:00-17:30 Middag	
17:30		17.50 18.40 cc amfi internkamp	18:00 SIL-Fichtown Penguins		17.30 18.30 3 vs 3
18:00	18.10 - 19.00 internkamp				
18:30					
19:00					

Grønn gruppe spillere født 2007

Hovedtrener: Pål Morken

Trenere: Ole Einar Andresen og Martin Johnsen

Berntsen	Mats	Storhamar
Bjerk	Alexander Johansen	Storhamar
Bjerke-Narud	Noah Alme	Storhamar
Bjørge	Fredrik Hagelund	Storhamar
Grindvold-Hansen	Ask Elias	Storhamar
Grøndahl-Refsahl	Jonatan	Storhamar
Haugsrud	Eirik	Storhamar
Husdal	Brage Rørstad	Storhamar
Jakobsen	Mario	Ringerike IK
Johansen	Jonas Rom	Storhamar
Kjølhamar	Ludvig	Storhamar
Koblar	Tinus Luc	Storhamar
Kristiansen	Daniel Henriksen	Storhamar
Langedal	Ingeborg Rognstad	Storhamar
Lierhagen	Mathias Wetlesen	Storhamar
Løken	Linus	Storhamar
Myhrvold	Teo Gundersen	Storhamar
Månsson	Elias Martin	Storhamar
Nyvold	Marius Brox	Storhamar
Rostgaard	Nicholai	Storhamar
Sagerud	Eirik	Storhamar
Sandnes	Kristoffer	Storhamar
Sjøen	Magnus	Storhamar
Syljusveen	Petter	Storhamar
Thorsen	Henrik	Storhamar
Torstensen	Christoffer Skansberg	Storhamar
Østby-Deglum	Julie Dahle	Storhamar

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00	Frokost Iskroa	Frokost Iskroa		Frokost Iskroa	
07:30			Frokost Iskroa		Frokost Iskroa
08:00	08.00 - 09.20 Ishallen	08.00 - 09.00 cc amfi	08:30-09:30 Ballspill ute	08.00 09.00 CC amfi	08:30-09:30 Teori 3 v 3 Kinnarps
08:30					
09:00					
09:30				Frukt	
10:00	10:00 - 11:30	10.00 - 11.15 Teori	10.00 - 11.00 Teori med frukt		10.30 11.40 cc amfi
10:30	Basis/fys økt Ute	Mat Kinnarps		10.30-12.30 Ankerskogen	
11:00					
11:30		11.15 - 12.00 lunsj	11.40 - 13.00 cc amfi		12:00-12:45 lunsj
12:00	12:00 lunsj				
12:30					
13:00				13:00-13:30 Lunsj	
13:30	13.10 - 14.10 cc amfi	13.30 - 14.50 ishallen	13:30-14:00 Lunsj		13.30 - 15.00 ishallen
14:00					
14:30				14.30 - 15.20 ishallen Internkamp	
15:00	14.30 - 15.30 Kølleteknikk ute		14.40 - 16.10 ishallen		
15:30	Frukt i garderobe	15:30 - 16:15 Middag			15:30-16:30 Middag / Grilling
16:00				16.00 - 17.00 Basis/fys Basisrommet	
16:30	16.10 - 17.00 Ishallen Internkamp	16.40 - 17.40 cc amfi internkamp			16:30-17:30 Kølleteknikk ute
17:00			17:00-18:00 Felles middag og teori Iskroa	17:30-18:00 Middag	
17:30	17:30 Middag				
18:00			18:00 SIL-Fichtown Penguins		18.00 - 19.00 Ballspill ute
18:30					
19:00					19:00Frukt og oppmøte
19:30					
20:00					19.50 20.50 3 vs 3
20:30					

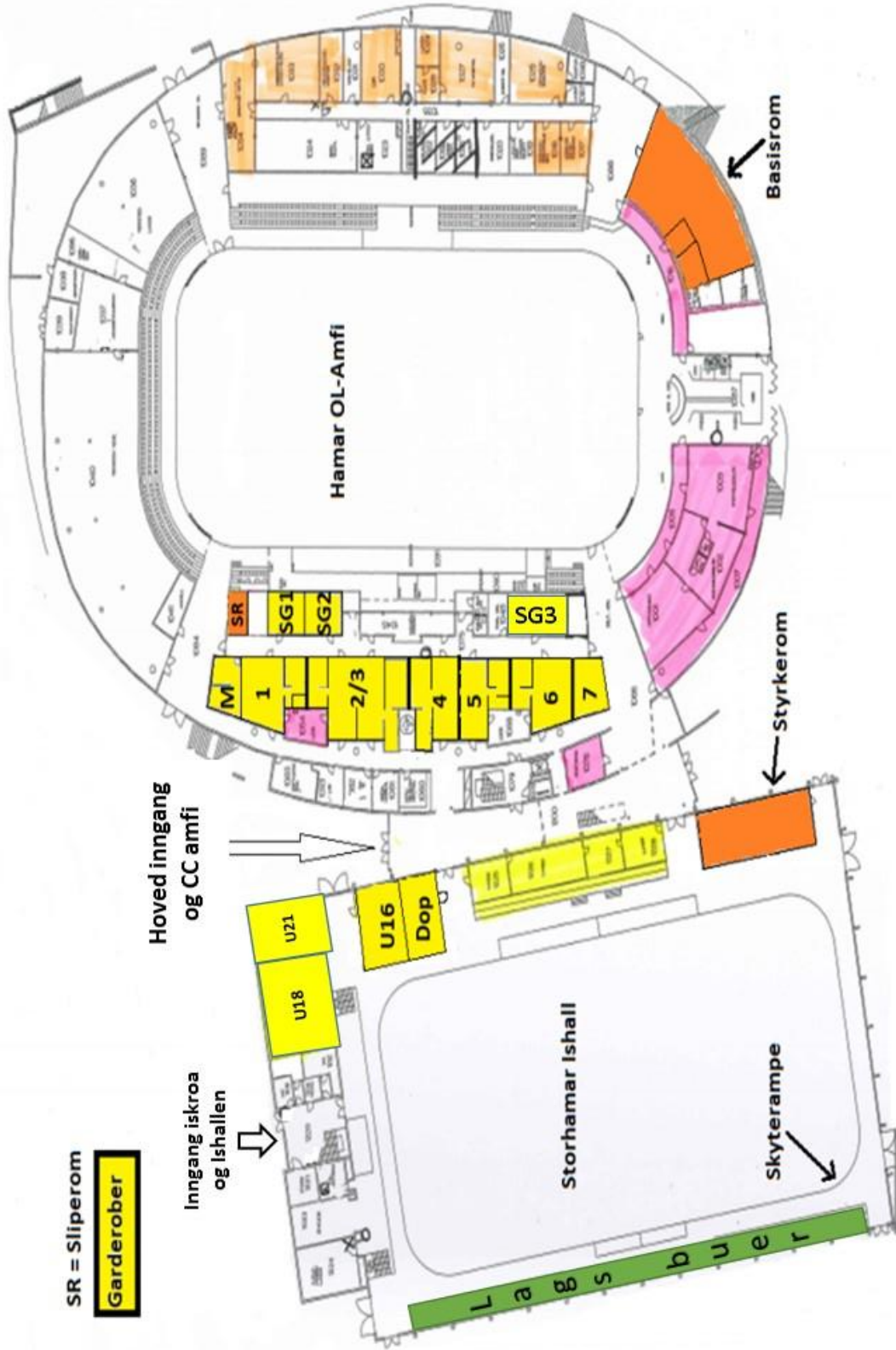
Grå gruppe spillere født 2006

Hovedtrener: Petter Olson

Trenere: Sigmund Strømme

Billvik-Kristiansen	Teodor	Storhamar
Brustad	Eskil	Storhamar
Buarøy	Alexander	Leangen IK
Byom	Kevin	Ski Hockey
Flathagen	Simen Indrelid	Storhamar
Flathagen	Jonas Indrelid	Storhamar
Gjerlaug	Andreas Skaugen	Storhamar
Græsby	Jonas Furulund	Storhamar
Hansen	Mattias	Storhamar
Haugstad	Sindre	Storhamar
Hein	Marius Bull	Ski Hockey
Husom	Iver Aakernes	Storhamar
Karlsen	Mathias Fahle	Storhamar
Knardahl	Leon Sikora	Ski IK
Kristoffersen	Torgeir Moen	Storhamar
Kvalvik	Tobias	Ringerike IK
Larsen	Alexander	Ski IK
Martinsen	Zakari	Storhamar
Martinsen	Amund Søndmør	Storhamar
Meland	Sander Hågensen	Storhamar
Moen	Magnus Røste	Storhamar
Morken	Linus Paulsen	Storhamar
Nilsgård	Oliver Kaatorp	Storhamar
Nygård	Andreas	Storhamar
Presterudstuen	Jørgen Børresen	Storhamar
Skifterud	Benjamin	Ski IK
Smedby	Sverre	Storhamar
Solbraa	Jakob	Leangen IK
Sunde	Jakob	Ski Hockey
Svendsberget	Markus	Storhamar
Søberg-Lodgaard	Emil	Storhamar
Thoresen	Fabian	Storhamar
Thorshaug-Wang	Mathias	Storhamar
Øverby	Emil Kristoffer	Ringerike IK

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00	Frokost Iskroa	Frokost Iskroa		Frokost Iskroa	Frokost Iskroa
07:30			Frokost Iskroa		
08:00	08.00- 09.00 cc amfi	08.00 09.20 ishallen	08:30-10:00 Basis/fys Basisrommet	08.00 09.10 ishallen	0830-0900 Oppvarming
08:30					
09:00					09.30 10.40 ishallen
09:30	09:30-10:30 Basis Basisromet			Frukt	
10:00		10:00-11:00 Ballspill Ute	Frukt		
10:30				10.30-12.30 Ankerskogen	
11:00	11.00-11:30 Lunsj	11:00-11:30 Lunsj	10.50 11.50 ishallen		11:00-11:30 Lunsj
11:30		11:30-12:30 Teori Mat Kinnarps			11:30-12:30 ballspill
12:00	12.00-13.00 Kølle teknikk ute		12:30 lunch		
12:30				13:00-13:30 Lunsj	13.10 14.40 cc amfi
13:00		13.10 14.20 cc amfi	13:00-14:00 teori Kinnarps		
13:30	13.30 14.50 ishallen				
14:00					
14:30		15:00-15:30 middag	14.40 15.50 cc amfi	14.40 - 15.30 cc amfi internkamp	
15:00					15:15-16:15 teori 3 v 3 Kinnarps
15:30	15:30-16.00 Middag			16.00-16:30 Middag	16:30-17:00 Middag
16:00		16.10 17.00 ishallen internkamp		16.30-17:30 Fys/Bas Ute	
16:30					17:15-18:15 Basis/fys ute
17:00	16.40 1740 cc amfi internkamp		17:00-18:00 Felles middag og teori Iskroa		
17:30					
18:00			18.00 SIL-Fischtown Penguins		
18:30					
19:00					18.50 19.50 3 vs 3
19:30					



Åpning Sommerhockeyskolen 2019

14:00 – 15:30	Innsjekking sommerhockeyskolen og Microcamp 2 etg v/Trappekiosk
14:00 – 17:00	Skøytesliping
14:00 – 19:30	Åpen Kiosk
14:00 – 19:00	XXL holder butikk i 1 etg bruktbua
14:30 – 15:30	Frigåing/Prøving av utstyr. Micro, Gul og Blå i Storhamar Ishall. Rød, Grå og Grønn i CC Amfi.
14:30 - 15:30	Trenermøte på Kinnarps
15:30 – 16:15	Brødmat Iskroa – KUN DELTAKERE og TRENERE/STØTTEAPPARAT.
15:45 – 16:00	Spillermøte på Iskroa – KUN DELTAKERE.
16:30 – 17:00	Trenere møter med spillerne i respektive garderober.
16:30 – 17:00	Foreldremøte på Isroa. Ledes av arrangementsansvarlig i Storhamar ishockey Yngres Monica Sveen Bjørtomt og Marthe Camilla Wetlesen.
17:00 – 17:30	Spillere gjør seg klare til åpning og bilder
17:30 – 18:30	Åpningsshow i CC -Amfi
21:00 – 22:00	Kveldsmat internatelever