



KALLELSE TILL

**RIKSLÄGER 1 FÖR FLICKOR OCH POJKAR FÖDDA 2003 SAMT
RIKSLÄGER 3 FÖR FLICKOR OCH POJKAR FÖDDA 2002
I HALMSTAD DEN 13-16/4 2019**

GRATTIS!! Du har blivit uttagen till Rikslägret.

Lägerstart: Lördag den **13/4 kl. 11.30** i Halmstad Arena hall A1.
Då ska alla spelare vara klara och ombytta, så ni direkt kan starta
träningen eller testerna.
Anmälan sker i arenans foajé **kl. 10.00 –11.15**

Lägret är slut: Tisdag den **16/4 kl. 12.30**

Förläggning: Hårdförläggning i Sannarpsgymnasiet, Frennarpsvägen 8.
Ca 700 meter mellan förläggning och arenan.
Ta med dig liggunderlag, sovsäck eller dylikt.
Undvik extra stor luftmadrass samt tälotsängar och dylikt.

Utrustning: Viktigt att packa ner allting:

- Träningskläder (ta med dig ordentligt med träningskläder, framförallt strumpor)
- Tränings skor som Du har gått/sprungit in ordentligt
- Joggingskor
- Id-kort
- Toalettartiklar
- Idrottstejp (för eget bruk). Som ska räcka hela lägret.
- Kinesiotejp (för eget bruk). Som ska räcka hela lägret.
- Skavsårsplåster
- Vattenflaska
- Penna
- Anteckningsmaterial
- Fritidskläder
- Pumpad och märkt handboll.
 - Storlek 2 för F03, F02 och P03
 - Storlek 3 för P02

Antidoping:

Riksidrottsförbundet kan utföra dopingkontroller på våra Riksläger.

Ifall du tar läkemedel är det viktigt att du tar reda på om de är dopingklassade eller inte. Det kan du göra genom att söka i RF:s Röd-Gröna lista.

Huruvida du behöver söka dispens eller inte för ett doping klassat läkemedel beror på vilken nivå du befinner dig på. Vid ”hög nivå” måste du ansöka om dispens i förväg. Vid ”låg nivå” omfattas du redan av en generell dispens.

Hög nivå: Spelare i elitserien samt spelare uttagna till senior-junior- och ungdomslandslag.

Låg nivå: Övriga spelare.

Här hittar du Röd-Gröna listan och kan läsa på vad som gäller just dig: <http://www.rf.se/Antidoping/>

Resor:

Du svarar själv för din resa tur och retur Halmstad.
Kolla omgående eventuell samåkning med övriga deltagare i din förening/SDF om någon gemensam bussresa anordnas!
Kolla omgående dina restider. Beställ biljett i god tid!
Givetvis reser Du på billigaste sättet!!

Lokala resor:

Kommer Du med tåg kan Du ta lokalbussen till arenan.
Här hittar Du information om resan och betalning.
<http://www.hallandstrafiken.se/>

Frågor:

Besvaras av Conny Jädersten.
Mail conny.jadersten@handboll.rf.se

Lägeravgift: 1300: - betalas in på SHFs bankgiro 5746-5916 i samband med anmälan!

Några MYCKET VIKTIGA punkter:

-Uppge spelarens namn i samband med inbetalningen.
Ni måste uppge namnet på spelaren. Det underlättar vår hantering.
Skriv spelarens namn vid inbetalning!!!!

-Anmälan till lägret är giltig först när lägeravgiften är betald!
Du som deltagare ansvarar för att pengarna blir inbetalda.

-Är inte lägeravgiften betald innan lägerstart kommer Du inte att få delta på lägret.

Anmälan: **Klicka in på länken på vår hemsida och svara senaste den 1/3.**
Bra om Du kan svara redan idag!

Övrigt: - Kom bara till Rikslägret om Du är helt frisk och kan köra för fullt på lägret!!

- Klister används av samtliga grupper.

- Det går bra att resa fram dagen innan lägret.
Logi inkl frukost kan ordnas. Kostnad 100:-.
Betala i samband med att lägeravgiften inbetalas.
Kontakta mig senast den 1/3.

- Meddela omgående din förening att du är uttagen.

- Deltagarlistor och ramprogram hittar Du på SHF s hemsida
www.svenskhandboll.se

- Dag I serveras middag från kl 15.30.
Se till att Du äter och dricker ordentligt innan lägerstarten.
Det gäller både frukost och lunch.

- Nästa Riksläger genomförs den 3-6/8 2019 för P02 och 03:orna.
Kallelsen, deltagarlista samt program kommer att finnas på SHF:s hemsida www.svenskhandboll.se i vecka 20.

För F02 kommer nästa Riksläger att genomföras den 6-9/6.
Lägret ligger i juni för att inte kollidera med Junior-EM.
Kallelsen, deltagarlista samt program kommer att finnas på SHF:s hemsida www.svenskhandboll.se i vecka 19.

- På hemsidan hittar ni också mer information om Spelarutbildningen.

Välkomna till Halmstad!
Svenska Handbollförbundet/Spelarutvecklingskommittén

Conny Jädersten