



**KALLELSE TILL
REGIONLÄGER FÖR FLICKOR OCH POJKAR FÖDDA 2003 I HALMSTAD
DEN 5–7/8 2019**

GRATTIS!! Du har blivit uttagen till Regionlägret.

- Lägerstart:** Måndag den **5/8 kl. 13.00** i Halmstad Arena Hall B.
Då ska alla spelare vara klara och ombytta, så ni direkt kan starta träningen eller testerna.
Anmälan sker i arenans foajé **kl. 11.30 –12.30**
- Lägret är slut:** Onsdag den **7/8 kl. 15.00** för flickorna och **17.00** för pojkarna.
- 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 tälsängar 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.
Skavsårspåster
Vattenflaska
Penna
Anteckningsmaterial
Fritidskläder
Pumpad och märkt handboll.
Storlek 2 för F03 och P03

Antidoping: Riksidrottsförbundet kan utföra dopingkontroller på våra Regionläger.

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.

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: 1200: - betalas in på SHF:s 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 7/6.**
Bra om Du kan svara redan idag!

Övrigt:

- Kom bara till Regionlägret 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 7/6.
Även denna övernattnig är på Sannarpsgymnasiet.
Skolan är öppen söndagkväll från 1900.
- 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.
- På hemsidan hittar ni också mer information om Spelarutbildningen.

Välkomna till Halmstad!

Svenska Handbollförbundet/Spelarutvecklingskommittén

Conny Jädersten