



ROVINJ HANDBALL CAMP

FANTASTIC WEEK OF HANDBALL TRAINING
IN THE BEAUTIFUL CITY OF ROVINJ/CROATIA!

14 – 21 juni

Landvetter till Zagreb



Flygtid 14 juni kl.22:30 – 00:45



Kom till flygplatsen minst 2 timmar innan avgång (senast 21:00)



Daniel checkar in samtliga ca 2 veckor innan avresa (enklast pga gruppbokning)



Boardingpass skickas per mejl och skrivs ut till ledarna. Boardingpasset går att använda digitalt men rekommenderas att skrivas ut.



Ledare finns på Landvetter från 20:30 (Hjälp t.ex. glömt boardingpass mm)

Flyget - tänk på att



20kg incheckat bagage ingår per flygbiljett. Enbart en liten väska(40x20x25cm) på planet (ej standard handbagage)
Tipset är att åka i uteskorna och lägga inneskor i handbagaget. Ta gärna med något att äta som kan ligga i handbagaget. Inga vätskor dock.



Ta en bild på passet som ni har i mobilen. Passen kommer samlas in på campen



Passuppgifter kan komma att efterfrågas av Daniel i början av juni om flygbolaget kräver det vid incheckning. (Passnummer, utgångsdatum och utfärdande myndighet)



Samåkning till Landvetterflygplats. Kommunikation genom Laget.se.

Väskor

Ryanair är ganska hårda med väskorna så var noga med vikt och storlek på dem. Nedan gäller för handbagage och incheckad väska.



Small Bag

Carry onboard

Must fit under seat in front of you

Can be a handbag, laptop bag or backpack

40 x 20 x 25cm

Free



Checked Baggage

Check in

Max 20kg

Must be dropped at airport check-in desk
before security

For purchase

The maximum dimensions of a 20kg
Check-in Bag are 80 x120cms
x120cm.



Transfer Zagreb - Rovinj

- ✓ 3 timmars transfer
- ✓ Tydlig skylt på bussen
- ✓ Vi får inte äta i bussen



Transfer Rovinj - Zagreb

- Avresa från Rovinj ca kl 13.30

Zagreb till Landvetter



Flygtid 21 juni kl.:19:40 – 22:00



Daniel checkar in samtliga ca 2 veckor innan avresa



Boardingpass skickas per mejl och skrivs ut till ledarna. Boardingpasset går att använda digitalt men rekommenderas att skrivas ut



Daniel finns tillgänglig på +46 730-667930 (glömt boarding pass mm)



Samma bagageregler gäller på hemresan. 20kg incheckat bagage och en liten väska ombord (40x20x25cm).



Boende

- Spelare bor i lägenheter för 3 eller 5 personer. En spelare är ansvarig för lägenheten/gruppen.
- En vecka innan avresa för vi klarhet hur lägenheterna är fördelade.



- Spelare, ledare och föräldrar bor här

[© Rovinj Handball Camp | Accommodation \(globesport.hr\)](http://globesport.hr)

Maistra Select

Amarin Resort

Enjoy the privacy of rooms and apartments
with views of Rovinj

Kontaktpersoner på plats

- Emma Fridlund 070- 732 37 49
- Johanna Bäckström 073-447 44 33
- Erik Matic 073-365 60 62
- Tobias Andersson 076-136 58 60
- Camilla Pernberger Hallberg 0709-582441
- Fredrik Hallberg 0702-564779

Måltider på campen

- Frukost kl. 7:00-10:00
- Lunch kl. 12:00-14:00 (buffé)
- Middag kl. 19:00-21:00 (buffé)
- Gluten fri & mjölkprotein kost serveras

Träningstider på campen

- Alla deltagare har två träningspass på 75 minuter per dag någon gång under dessa tider.
 - 7:15-11:00 och 16:45-20:30
 - Träningsturnering mellan lagen på campen en dag
 - Ev en träningsledig dag för andra aktiviteter

[© Rovinj Handball Camp | Training programme \(globesport.hr\)](https://globesport.hr)

[© Rovinj Handball Camp | Trainers Team \(globesport.hr\)](https://globesport.hr)

PROGRAMMET SOM ALLA DELTAGARE GÅR IGENOM

- 1. - Löp- och hoppskola, koordination och specifik handbollsstyrka
- 2. - Grundläggande individuell teknik med och utan boll
- 3. - samarbete mellan backspelarna i attacken
- 4. - snabba brytningar (attack och försvar)
- 5. - gruppattack (rörelser, samarbete mellan spelarna)
- 6. - gruppattack (rörelser, samarbete mellan spelarna)
- 7. - försvar (individuell teknik, grupptechnik och rörelser)
- 8. - 3:2:1 försvar (individuell teknik, samarbete mellan spelarna)
- 9. - Träning i skytteteknik
- 10. - målvaktsträning (2 extra träningar, vanligtvis måndag och tisdag morgon)
- 11. - Endagsturnering bland lägerdeltagarna

Finns på campen

- Wi-Fi
- Bankomat
- Affär
- Läkare 24/7
- Medicinväska



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-NC-ND](#)

Förhållningsregler på campen

- All förtäring av alkohol och droger är förbjudet - missköts detta så får man lämna campen omedelbart och ombesörja hemresa på egen bekostnad.
- Rovinjs camps regler skall följas, om inte det efterlevs får man lämna campen och ombesörja hemresa på egen bekostnad.
- Dag före träning skall alla deltagare vara på sina rum senast kl 22, släckning senast 23.
- Vi håller oss på campen alla dagar förutom vid eventuell lag gemensam utflykt till Rovinj.
- Whatsup grupp för informationsspridning upprättas.
- Telefonlista till kontakt personer delges.
- Gratis wifi finns tillgängligt på campen. Som överallt annars använd gott omdöme vid publiceringar på social medier mm.
- Ha roligt, var en god lagkompis - "alla skall med"

Packlista

- Handbolls utrustning
 - Träningskläder
 - Inom och utomhuskor
 - Handboll utan klister, eget ansvar. Släpp ut luften packa med i väskan. (Pump kommer att finnas på plats)
 - Egen tejp, ska räcka hela veckan.
 - Vattenflaska, ihop tejpade dubbla vattenflaskor

Obs! Tipset är att åka i uteskorna och lägga inneskor i handbagaget. Tänk på att ni åker på natten så ta på tillräckligt med kläder så ni inte fryser.

Packlista

- **Hygienartiklar**
 - **Solkräm/läppbalsam**
 - **Resorb**
 - **Huvudvärkstabletter**
 - **Plåster**
 - **Compeed plåster (om man har annars finns tejp)**
 - **Hygienartiklar**

Packlista

- **Badkläder**
 - **Badskor**
 - **Bikini**



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-NC-ND](#)

Packlista

- Keps
- Tvättmedel, för att tvätta i handfatet
- Tofflor
- Kontanter, ca 1000 kr? Finns uttagsautomater i närområdet.
- Solglasögon
- Handduk
- Sommarkläder

Rovinj



[Rovinj Istria - official tourism portal of the Rovinj Tourist Board \(rovinj-tourism.com\)](http://rovinj-tourism.com)