



Välkomna till Mittsveriges basketläger!

I detta brev kommer det finnas lite information kring lägret, schema för helgen och vad du förväntas ta med dig.

Att ta med:

- Madrass, sovsäck, kudde samt personliga saker för övernattnings och hygienartiklar
- Träningskläder för träning och match. Har ni eget matchställ så får ni gärna ta med det.
- Boll, vattenflaska och vändbar träningsströja alternativt en mörk och en ljus tröja
- Sköna kläder för övrig tid

Hur ser upplägget ut?

Det kommer att bli två pojkgrupper och en flickgrupp. Ansvariga ledare för respektive grupp kommer att vara elitspelare som kommer att assisteras av unga ledare från Östersund. Som ni ser i schemat är det två träningar på lördagen, samt en skotträning på söndagen och matcher. Vi kommer även att få besök av RF-SISU:s Anja Korhonen som kommer föreläsa om kost och träning!

Incheckning kommer ske från kl. 9:30 på Wargentinskolan (entré mittemot Sporthallen). Övernattning kommer att ske i skolans klassrum på hårt underlag. Spelarna kommer att få lunch, middag och kvällsfika på lördagen, samt frukost och lunch på söndagen.

Vid eventuella frågor:

Eva Lundqvist 070-292 08 70

Alexandra Andreou 073-061 78 08 / alexandra@mittbasket.se

Adress: Östersunds Sporthall, Samuel Permans gata 14, 831 41

Lördag 20 april

Tid	Vad händer?	Grupp	Lokal
09:30	Incheckning		Wargentinskolan (ingång mitt emot Sporthallens entré)
10:00-11:30	Träning	Pojkar grupp 1	B-hallen
10:00-11:30	Träning	Pojkar grupp 2	D-hallen
12:00	LUNCH	Pojkar	Wargentinskolan
11:30-13:00	Träning	Flickor	B-hallen
13:20	LUNCH	Flickor	Wargentinskolan
13:00-14:00	Föreläsning med RF-SISU	Pojkar	Ekerwald
15:00-16:30	Träning	Pojkar grupp 2	A-hallen
15:00-16:30	Träning	Flickor	A-hallen
15:00-16:30	Träning	Pojkar grupp 1	B-hallen
17:00-18:00	MIDDAG	ALLA	Wargentinskolan
18:30-19:30	Föreläsning med RF-SISU	Flickor	Ekerwald
20:00-21:00	KVÄLLSFIKA	ALLA	
23:00	Sovdags!		

Söndag 21 april

Tid	Vad händer?	Grupp	Lokal
8:00-9:00	FRUKOST	ALLA	Wargentinskolan
9:00-10:00	STÄDNING	Städa klassrum/utcheckning	
10:00-11:00	Skotträning	Pojkar grupp 1	A-hallen
10:00-11:00	Skotträning	Flickor	A-hallen
10:00-11:00	Skotträning	Pojkar grupp 2	B-hallen
11:15-12:15	LUNCH	ALLA	Wargentinskolan
12:45-13:45	Match	Pojkar	A-hallen
14:00-15:00	Match	Pojkar	A-hallen
15:15-16:15	Match	Flickor	A-hallen