

Velkommen og vel mødt til ...



Camp 1
25/6 - 29/6 2011

**International træningslejr for
unge basketballspillere**

Hørsholm Invitation 2011

Kære Basketballvenner.....

Velkommen til Hørsholm Invitation.

I år er det 30. gang vi i de 2 første uger af sommerferien kan slå dørene op for mere end 400 unge, forventningsfulde basketballspillere fra både ind- og udland.

Vi er glade for endnu en gang at kunne præsentere en spændende og velkvalificeret stab af trænere fra hele verden. Alle vore trænere vil gøre deres bedste, for at DU vil få en sjov og lærerig uge her i Hørsholm, med masser af basketball og gode muligheder for at møde nye venner.

I pauserne kan du se basketvideoer, spille spil samt købe noget sundt og lækkert i vores klublokale.

Desuden vil du få chancen for at købe sportstøj og sko til en rimelig penge.

Vi håber, at **Hørsholm Invitation 2011** bliver vores bedste camp...

Vi ses snart !!!

Eva Gilling, Alette Jensen, Laust Lauritsen, Lone Arvedsen, Elisabeth Tangen-Jensen, Sarah Gingold og Steen Guido.

Hvis du har spørgsmål, hvor du ikke kan finde svaret herude eller på vores hjemmeside, så skriv til Invitation2011@TangenJensen.dk eller ring til: Sarah Gingold på 2067 2889.

Praktiske oplysninger til dig og din familie:

Mødetidspunkter:

Vi mødes i Hørsholm Hallen, Stadion Allé:

Lørdag d. 25. juni (registrering)	Kl. 08.15 – 08.50
Campen starter (alle dage)	Kl. 09.00
Frokostpause	Kl. 12.00 - 13.30
Eftermiddagspause	Kl. 16.00 - 16.30
Vi slutter lørdag, søndag, mandag og onsdag	Kl. 18.30
Vi slutter tirsdag	Kl. 20.30 (Grillfest kl. 18:00 til 20:30)
Afslutning onsdag (forældre er velkomne)	Kl. 18.00 - ca. 18.30

Du skal møde omklædt til mødetidspunktet med indendørs sko og den vendetrøje, som du får lørdag morgen. Hvis du en dag bliver forhindret i at komme skal du ringe til camplederen Sarah på 2067 2889 og meddele dette, så vi ikke står og venter forgæves på dig. Ligeledes må du ikke bare forlade campområdet uden at have aftalt det med din træner. Vi vil nemlig også passe godt på DIG.

Offentlig transport:

Der afgår Regionaltog fra Københavns Hovedbanegård til Rungsted Kyst. Herfra kører bus 388 til Hørsholm Hallen.

Indkvartering:

Hvis du har bedt om at blive indkvarteret vil du senest i uge 25 få besked om, hvor du skal bo.

Skadeshjælp:

Igen i år vil der være mulighed for at få skadeshjælp, hvis uheldet er ude. "Skadestuen" er placeret umiddelbart før klublokalet i Hørsholm Hallen.

Gode råd:

1. Du skal møde op i god form. Vi træner mange timer hver dag, så det er nødvendigt at have den nødvendige grundform.
2. Sørg for at have ekstra sokker med hver dag. Når der er pause kan du tage dine våde sko og sokker af. Sportssandaler er en god ting at tage på, da de giver luft til fødderne og imens lufter dine sko. Husk at tage helt tørre sokker på. På den måde kan du undgå vabler og ømme fødder, men tag for en sikkerheds skyld selv vabelplaster (Compeed) med, vi har ikke mulighed for at lappe ca. 800 fødder sammen.
3. **Du skal også selv medbringe tape, ispose og eventuelt elastikbind, hvis du skulle komme ud for en skade.**
4. Sørg for at drikke rigeligt med væske. Tag en vanddunk med, der er god mulighed for at få den fyldt..
5. Hver gang du har mulighed for det, så stræk ud. Du bliver mindre øm i dine muskler. I de 2 pauser anbefaler vi, at der IKKE spilles bold da vores erfaringen viser, at det oftest er på dette tidspunkt, at der opstår skader.
6. Brug pauserne til at få slappet af. Vores erfaring siger, at de fleste skader ikke sker under træning og kampe, men faktisk opstår i pauserne !!!

Klublokalet:

Du kan i vores kiosk købe sunde mellemmåltider; boller / kage / toast / frugt m.v. samt juice, kakao og vand.

Åbningstider: 12:30 – 14:00 og 17:30 – 18:30

Der kan IKKE købes slik og sodavand.

Spisning:

Alle måltiderne spises på Vallerød Skolen – lige overfor Hørsholm Hallen.

Der vil blive serveret sunde og ernæringsrigtige måltider. Den endelige menu vil blive offentliggjort i Hørsholmhallen ved camp start.

Køb dit nye udstyr på årets camp

På årets camp har du mulighed for at købe basketudstyr. Det er en af Hørsholm Basketball Klubs sponsorer Sportsmate, der står for årets shop med basketsko og basketudrustning af forskellige mærker. Salget vil ske i kælderlokalet for enden af forhallen i Hørsholm Hallen.

Ordensregler:

For at kunne benytte Hørsholm Kommunes faciliteter er det nødvendigt at overholde følgende regler:

- INGEN RYGNING INDENDØRS
- SELVFØLGELIG INGEN ALKOHOL
- HVIS DU IKKE HAR DIN MOR MED MÅ DU SELV RYDDE OP.

Endvidere skal DU til enhver tid efterkomme de instruktioner og anvisninger, der måtte blive givet af trænere, staff og campledelse.

Trænere på campen:

Vi har igen i år mange trænere på Campen.

Årets head-coach på Camp 1 bliver 79'ers tidligere herretræner Nemanja Jovanovic som er træner i Madrid.

Listen over alle de andre trænere er endnu ikke klar.

Men kig forbi <http://hbbk.dk/1/274/hoersholm-invitation.html> og hold dig opdateret ☺