

# RÖD & BLÅ

10-års  
jubileum!

6-9.8.2015



## EXEMPEL PÅ DAGSPROGRAM

- 7:00 väckning
- 7:10 kort morgonlänk
- 7:30 frukost
- 9:00-11:30 träning (boll, beach handis, utomhus)
- 12:00 lunch
- 14:00-16:30 träning
- 17:00 middag
- 18:30-20:30 träning
- 21:00 kvällsmål/grillning
- 22:00 läggdags

Mellan träningar och måltider är det fritid. Efter träningar kan man t.ex. simma m.m.

[Här hittar du en lista på saker som är bra att packa med till lägret!](#)

Dickens traditionella sommarläger Röd & Blå ordnas nu för tionde gången i sommar! Detta år hålls lägret **6-9.8.2015**, som vanligt i Pajulahti idrottscentrum dit vi åker med en gemensam buss.

Som tränare har vi en god trupp Dickens tränare samt elitspelare. Förutom gruppträningar kommer alla spelare i grupp 1 och 2 att ha en individuell session kasteknik med en tränare eller en elitspelare.

Lägret riktas detta år till **2001-2006 födda flickor och pojkar**. Lägerdeltagarna indelas i nivågrupper så att pojkar och flickor blandas och åldersstrukturen är harmonisk. Det blir en massa handboll, men också fysikträning, lekar, tävlingar och fritid tillsammans med kompisarna med bastubad, simning, korvgrillning mm.

**Tidpunkt:** 6-9.8.2015

**Plats:** Pajulahti idrottscentrum, Nastola ([www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com))

**Pris:** 295 euro, inkluderar helpension, busstransport, all träning under lägret samt läger t-shirt.

**Transport:** med buss från Neste i Mattby, Esbo. Start på torsdagen kl 14:00 och retur till samma plats med start från Pajulahti ca kl 14:00.

**Anmälningar:** Anmäl dig till lägret via myClub. Direktlänk till anmälan:  
<https://dicken.myclub.fi/people/events/128781/register>

**Anmälning kräver att du registrerat ditt konto på föreningsportalen myClub.** Ifall du inte fått registreringsmailet kan du beställa inloggning till systemet på [inloggningssidan](#). Ifall av problem kan man kontakta Wille Hörhammer på [verksamhetsledare@dicken.fi](mailto:verksamhetsledare@dicken.fi). **Observera även att möjliga allergier och sjukdomar samt skjortstorleken skall vara ifyllda i spelarens myClub-profil!**

**100 spelare och 10 tränare ryms med! Anmäl dig nu för att säkra din plats på lägret!**

Efter sommaren kommer det att göra gott med en rivstart på den nya säsongen. För den som skall till någon turnering genast i augusti-september är det ett superbra sätt att komma i gång med träningen. För att inte tala vad lägret gör för lagsammanhållningen och den gemensamma Dicken-andan.

[Bekanta dig även med förra sommarens läger](#)

Har du frågor om lägret är du välkommen att ringa eller meila Markku "Make" Enström (lägerchef) eller "lägermamma" Sirpa Liippola.

Röd&Blå lägerhälsningar,

*Make*

0400-416114, [enstrum@erkkeri.fi](mailto:enstrum@erkkeri.fi)

*Sirpa*

040-716 2544, [sirpaliippola@hotmail.com](mailto:sirpaliippola@hotmail.com)

