



Vi vet att du kan!

Information: Denmark Junior för U15 spelare (Team & Ind.)

Datum: 15-19 oktober 2019.

UTTAGNA SPELARE

Mio Molin, Umeå

Elin Ryberg, BMK Racket

Daniel Ström, Trollhättan

Freja Strömberg, Härnösand

Tom Roslin, Trollhättan

Alice Molin, Umeå

Filip Swahn, Spårvägen

Sofia Strömvall, Täby

Frans Tegenmark, Spårvägen

Elin Öhling, Örebro

Romeo Makboul, Spårvägen

DENMARK JUNIOR: Lagtävling 15-16 oktober och individuella tävlingen 17-19 oktober

LAGTÄVLING: 9 delmatcher (2 mixed, 2 DS, 2 HS, 2 HD, 1 DD)

INDIVIDUELLA TÄVLINGEN

Alla spelar singel

XD

Tom Roslin/Elin Öhling

Mio Molin/Elin Ryberg

Romeo Makboul/Sofia Strömvall

Daniel Ström/Freja Strömberg

Frans Tegenmark/Alice Molin

DD

Elin Ryberg/Elin Öhling

Freja Strömberg/Alice Molin

HD

Tom Roslin/Daniel Ström

Romeo Makboul/Mio Molin

Filip Swahn/Frans Tegenmark

Spelarna som inte anmäls i tre kategorier får ordna egna partners om man önskar spela alla tre kategorier.



Vi vet att du kan!

LEDARE FKU15 Boxiao Pan m.fl

RESA Bokas av förbundet. Avresa måndag 14/10 och hemresa lördag 19/10. Mer info kommer senare. Vi försöker att samordna detta och resa i grupper.

LOGI Hårt underlag på skola. Medtag madrass och övriga sov saker.

MÅLTIDER Förbundet kommer att boka lunch/middag och betala för detta under de två första dagarna. Kostnaden därefter kommer att faktureras spelare/klubb.

KLÄDSEL/UTRUSTNING Tyvärr kommer förbundet inte att hinna få fram kläder till lagtävlingen. Förbundet förhandlar för närvarande med en ny sponsor och alla detaljer är inte klara. Om det finns en chans att hinna, kommer vi att försöka ordna detta. Spelarna deltar i både lag och den individuella tävlingen med egna val av kläder.

AVGIFT Förbundet står för samtliga utgifter förutom matkostnader under måndag och torsdag-lördag.

ÅTERBUD/SKADA Eventuellt återbud skall lämnas till FKU. Uppstår skada eller sjukdom inför tävlingen ska kontakt med FKU tas för diskussion kring deltagandet. Reserver kan kallas in om arrangören tillåter. Kostnader som uppstår vid för sena återbud kan komma att faktureras.

BEKRÄFTA ALLTID DITT DELTAGANDE TILL FKU SÅ SNABBT SOM MÖJLIGT dock senast 25 september till FKU15 Boxiao Pan på fk15@badminton.nu

ÖVRIGT Läs förbundets policyregler på hemsidan:
<http://iof1.idrottonline.se/SvenskaBadmintonforbundet/Landslag/Ungdom/>

Kontrollera att du har med dig det som står i LATHUND för dig i U OCH J LANDSLAGEN, se nedan

Har du frågor kontakta FKU.



Vi vet att du kan!

LATHUND FÖR DIG I JUNIOR OCH UNGDOMSLANDSLAGEN

ATT ÄTA OCH DRICKA FÖR ÅTERHÄMTNING

Ha gärna en liten frysväska att ha mat och dryck i under tävlingsdagar.

- TORKAD FRUKT
- NÖTTER
- BANAN
- NYPONSOPPA
- MJUKOST
- O´boy (gärna portionspåsar)
- BRÖD mörkt och ljus
- KESO

Planera dina måltider utifrån spelschema helst dagen innan om möjligt. Sega ben och pigg kropp? Kan vara brist på kolhydrater!

MELLANMÅL

Fyll gärna på med mellanmål vilka kan ätas både innan och efter träning.

- SMOOTHIE PÅ YOGHURT/MJÖLK MED TEX BÄR, BANAN, AVOKADO, NÖTSMÖR
- GREKISK YOGHURT/KESO/KVARG MED NÖTTER, KOKOSFLINGOR, HONUNG BÄR
- BANANPANNKAKOR (2 ÄGG, 1 BANAN, MIXA MED MIXERSTAV O STEK)
- SMÖRGÅS MED ÄGG, AVOKADO, NÖTSMÖT ,MAKRILL I TOMATSÅS, MJÖLK
- ÄGG I ALLA FORMER
- OSTKAKA MED GRÄDDE OCH BÄR

SKALL ALLTID FINNAS I TRÄNING/S/TÄVLINGSVÄSKAN

- HOPPREP
- SNODD/SLANG
- SKED/GAFFEL/KNIV (tex i plast eller "campingvarianten")