



Grattis!

Du är uttagen till Lag Norr Läger inför SAFF DM-CUP 2012 i Nyköping

Plats: Sundsvall / Nordic Hallen.

Datum: Fredag den 16/3 – Söndag den 18/3. (Samling: Fredag den 16/3 19.00 -23.00)

Bekräftelse av plats:

Vi ber er snarast bekräfta er plats och närvaro alternativt frånvaro till lägret. Bekräftelsen skall göras senast **Söndag 11/3** till Head Coach Jens Nilsson på (jens.nilsson@huskies.se).

Om SAFF DM-CUP

DM-CUP arrangeras varje år av Svensk Amerikanska Fotbolls Förbundet för att kartlägga Sveriges Amerikanska Fotbollsspelare som ett första steg till ULU & U-17 juniorlandslaget. Kortfattat har det samma funktion som ex. Tv-pucken (Hockey) , Halmstad Lägre (Fotboll).

Lag Norra kommer att bestå av **45st spelare**. (födda -95, -96, -97) från följande klubbar:

Gefle Red Devils / Jämtland Republicans / Sundsvall Flames / Westerbotten Huskies / Luleå Eskimos

Information

- Samling och registrering sker Fredag kl **19.00 – 23.00** på **Bosvedjeskolan**.
- Vi kommer att bo i klassrum.
- Ta med full utrustning: Hjälms, Handskar , Fotbollsskor, Byxor.
- Kläder och Skor för fysträning inomhus. (Tester)
- Ta med egna Sängkläder / Sovsäck / Luftmadrass eller liggunderlag.
- Hygienartiklar och Handduk.

Viktig information gällande kommande fystester!

Följande grund fysiska krav är det som gäller:

- **30 Armhävningar under 60 sekunder.**
- **30 Sit-ups under 60 sekunder.**
- **Hopprep i 5 minuter.**
- ***Diagonalen i 60 sekunder.**
- ***Stjärnan i 60 sekunder.**
- ****40 yard Dash. (38,4 meter sprint)**
- ****Shuffle.**
- ****L-Drill.**
- ****Long Jump. (1st stillastående jämfota hopp rakt fram)**

**Exempel på Diagonalen & Stjärnan finner ni i åtgärdsprogrammet i ett separat dokument.*

***Exempel på 40Dash, Shuffle, L-drill & Long Jump finner ni i ett separat dokument.*

EKONOMI

Priset för lägret är **880 kr** och är ett rent självkostnadspris för:

- 2 nätter i sovsal.
- 2 frukostar , 2 luncher , 2 middag , 2 kvällsmål , 2 mellanmål.
- Träningar på konstgräs i inomhushall.
- Föreläsningar och Teorilektioner.

Inbetalning av läger måste ske **senast den 11/3** på plusgiro: **969529-7** märk inbetalningen med **Camp1** och **Spelarens namn**.

RESE INFORMATION

Ett flertal av Swebuss linjer, SJ, E:4an, finns alla i direkt närhet till Sundsvall.

Väl mött i Sundsvall!

Med vänlig hälsning

Svensk Amerikanska Fotbollförbundet

Team Manager , Lag Norra.

Nicholas Fried

Tel:0732-594176

Email: nickyswede@hotmail.com

Hitta till Sundsvall - Gärdehov

Gärdehov

Gärdehov ligger fem kilometer norr om Sundsvall centrum. Gärdehov är lätt att hitta till oavsett om du kommer till Sundsvall med tåg, flyg, bil eller buss.

Karta

<http://kartor.eniro.se/m/MKSqK>

Från söder/Stockholm

Följ E4 genom Sundsvalls centrum och vidare ut på motorväg nord, ut från centrum. Sväng höger vid motorvägsavfart nummer två, med avfartsbeteckning Gärdehov. Anläggningen ligger till höger med stora parkeringsutrymmen.

Från norr/Haparanda

Följ E4 mot Sundsvall och sväng höger vid avfart Gärdehov. Passera över motorvägsområdet genom att följa väganvisningarna mot Gärdehov. Anläggningen ligger därefter till höger med stora parkeringsutrymmen.

Från väster/Östersund

Följ E14 in i Sundsvalls centrum och gör filbyte mot E4 nord. Följ därefter E4 nord genom Sundsvalls centrum och vidare ut på motorväg nord. Sväng höger vid motorvägsavfart nummer två, med avfartsbeteckning Gärdehov. Anläggningen ligger till höger med stora parkeringsutrymmen.

Med tåg samt buss/taxi

Du anländer med tåg till SJ/centralstationen. Ta taxi med anvisning Gärdehov eller ta dig till anläggningen via buss från Sundsvalls Bussterminal. Bussterminalen hittar du genom att följa gångväg från SJ in mot centrum. Följ Köpmangatan till korsningen Esplanaden, sväng därefter höger mot torget. Följ Esplanaden rakt fram till bussterminalen. I samband med större evenemang på Gärdehov går oftast extrainsatta direktbussar. Fråga i informationsupplysningen för rätt tid och hållplats.

Med flyg samt buss/taxi

Du anländer med flyg till Midlanda flygplats. Ta taxi med anvisning Gärdehov eller ta dig till anläggningen via flygbuss från Midlanda till Sundsvalls Bussterminal.

Fråga i informationsupplysningen för rätt tid och hållplats.