

# Träningsläger i Malaysia 2019



*Har du någonsin funderat på att i tre veckor kombinera badmintonträning i världsklass med en drömsemester tillsammans med kompisar till en av Asiens häftigaste huvudstäder? Marcus Jansson och Jesper de Waal erbjuder sommaren 2019, för sjunde året i rad denna möjlighet, och den här gången med ett nytt och fräscht upplägg för att kunna passa så många spelare som möjligt!*

## **Malaysia – en av världens starkaste badmintonnationer**

Malaysia har i många år tillhört de bästa länderna i världen i sporten vi älskar. De har mängder av medaljer i de största mästerskapen och under senaste Olympiska Spelen i Brasilien tog de hem så mycket som tre silvermedaljer. Populariteten på sporten är skyhögt och rankas som en av de två mest älskade idrotterna i Malaysia. Detta innebär också att kunskapen och kompetensen är väldigt hög. Sättet att tänka skiljer sig mycket emot vårt tankesätt i Sverige, något som vi med fördel kan anamma i vår svenska badmintonkultur. Genom att hämta inspiration från andra kulturer som lyckas bra, tror och vet vi, att svensk badminton kommer att få en större utveckling vilket är det stora syftet med vår resa.

## **Träningen – Kuala Lumpur State och New Vision BA**

Den dagliga träningen kommer att ske på två olika träningscenter där totalt 24 pass kommer att genomföras under tidsperioden på tre veckor.

Kuala Lumpur State Club är en av Malaysias ungdomsklubbar med kraftigast stigande utvecklingskurva, till stor del på grund av den organisation och verksamhet som klubben bedriver. Här tränar många av Kuala Lumpurs bättre spelare i åldrarna 8 till 18 år, på morgonen med färre och yngre spelare och eftermiddagen med fler och lite äldre spelare. Denna träningsmiljö passar våra ungdomar perfekt då de får en förmiddagsträning med fokus mer på teknik, mångboll och mer tid med tränarna samt en eftermiddag där sparring av mycket hög kvalitet erbjuds för alla nivåer. Det är omkring tre tränare på plats varje träning som alla är mycket kunniga och specialiserade på pedagogik när det kommer till barn och ungdomar.

New Vision Badminton Academy är en av Malaysias bästa akademier som producerat och utvecklat både duktiga inhemska spelare men även tagit ett antal spelare från olika delar av världen till att spela i OS och VM. Spelarna håller en mycket hög nivå och varje år kommer massor av spelare från olika världsdelar för att träna. Tränarna har mycket erfarenhet och huvudtränaren Yogendran Krishnan rankas av många som en av Asiens absolut bästa tränare. Träningen där är som gjord för att passa våra äldre spelare som har mer erfarenhet och spelar på en högre nivå.

Förutom att vi svenska spelare har väldigt mycket att lära oss av de duktiga tränarna så fungerar även resan som en perfekt försäsongsträning. Det är väldigt varmt i hallarna och träningen är fysisk vilket leder till att vi bygger upp en väldigt stark fysik under tiden. Efter tre veckor av träning på ett av dessa ställen känner man sig väldigt lätt i kroppen när man kommer hem. Det blir på så sätt både lättare och roligare att spela badminton och vi blir mer än redo för den kommande säsongen!

### **Svenska ledare**

**Marcus Jansson, Spånga BMK.** Tränare för Spånga BMK samt Västerås ungdomar och individuell träning för delar av A-laget. Varit aktiv som elitspelare på högsta nivå i Sverige

och landslag. Har själv rest och tävlat mycket internationellt. Jag har varit i Malaysia 15 gånger förut och tränat samt tävlat där. Känner landet väl och har bra kontakter.

**Jesper de Waal, Malmö BK.** Aktiv elitspelare på hög Sverigenivå. Jag åker i och med denna resa för sjunde gången till Malaysia och var under 2016 där i cirka fem månader. Jag bedrev då min träning på New Vision Badminton Academy och har därav väldigt goda erfarenheter, både från landet, men även en av klubbarna som en del av träningen kommer att bedrivas på.

## **Lägrets upplägg och flygresan**

Upplägget för år 2019 är helt fräscht och skapar större möjligheter än någonsin för att passa en så bred målgrupp som möjligt. Därför satsar vi år på ett nytt koncept där vi arrangerar två läger! Datumen för resan kommer att vara totalt sex veckor mellan 10 juni och 15 augusti, där vi kommer gå ut med de exakta datumen senare under hösten och vintern. Jesper kommer att åka dit med den första gruppen av spelare som under de första tre veckorna kommer att bedriva träningen på Kuala Lumpur State Club. Vi kommer sedan ta hjälp av föräldrar som åker hem till Sverige med dessa spelare medan Jesper väntar i Malaysia på att Marcus kommer med den andra gruppen. Under den andra perioden kommer träningen att vara uppdelad. Jesper åker med de äldre spelarna till New Vision medan Marcus tar de yngre till Kuala Lumpur State Club.

Resan till och från Malaysia sker med ett stort flygbolag som vi granskar innan och ser till att de har goda omdömen. Normalt sett tar det strax under 20 timmar att flyga och vi kommer att mellanlanda en eller två gånger. På de långa flygen finns TV vid varje säte där man kan titta på film, spela spel et cetera. Detta gör att resan känns betydligt kortare än vad den egentligen är.

## **Boende**

Vi kommer att bo på Furama Hotel, ett mycket fint lyxhotell mitt i Kuala Lumpurs hjärta. På hotellet finns, förutom de stora hotellrummen, tillgång till ett härligt poolområde, gym samt en stor frukostbuffé. Boendet gör att vi får de perfekta förutsättningarna för återhämtning

mellan passen och optimal sömn på natten. Läget på boendet gör även att resan blir så mycket mer än ett badmintonläger. Rakt över gatan ligger ett av Malaysias största köpcentrum Times Square och inte långt bort därifrån finns Bukit Bintang med massor av bra restaurangalternativ och Malaysias bästa shopping.



## **Fritid**

Träningen tar 4-6 timmar per dag måndag till fredag. På ledig tid åker vi till marknader, går i affärer och turistar i Kuala Lumpur. Ges tillfälle åker vi även till landslagscentret i Malaysia och tittar på en träning samt tar bilder med världsstjärnorna som tränar där. På helgerna besöker vi vattenlandet Sunway Lagoon, Batu Caves och andra turistattraktioner.

## **Mat**

Malaysia är ett väldigt mångkulturellt land. Detta innebär att det finns mat med inspiration från mängder av olika länder. Den asiatiska maten är riktigt god med ris och kyckling som två av de vanligaste ingredienserna men med mängder av olika variationer beroende på vilket land maten kommer ifrån. Med närheten till Bukit Bintang har vi den perfekta chansen att äta den bästa asiatiska maten i staden, men är man mer för västerländsk mat så är även detta enkelt att hitta i Times Square. Möjligheterna att fylla på med energi mellan träningarna är alltså mycket goda.

## Vaccinationer och sjukvård

Vissa sjukdomar ska man vaccinera sig mot. Hepatit A ska man absolut vaccinera sig mot, malaria finns inte där vi kommer att befinna oss. Det finns andra sjukdomar som man kan överväga att vaccinera sig mot. Information och vaccinationsråd för Malaysia finns på nätet, lokala vaccinationscentralen eller liknande. Här är en sida med information:

<http://www.1177.se/Vastmanland/Tema/Vaccinationer/Varldsdelar/Varldsdelar-Asien/Malaysia/>

Om någon blir sjuk (eller skadad) och inte kan åka till träningen någon eller några dagar så ordnar vi ledare med hjälp. Alternativt stannar någon av oss kvar eller kommer tillbaka från hallen när de andra tränar. Bra sjukvård finns också tillgänglig.

Även om sjukvården är bra så är självklart största fokus på att spelarna ska hålla sig friska. Den vanligaste sortens sjukdom är sådan som kommer från vätskebrist eller dålig kost. Därför är vi väldigt noga med att alla äter optimalt, men även dricker så mycket som behövs. I och med värmen svettas alla väldigt mycket på träningarna och cirka sex liter vatten behövs varje dag för att hålla en god vätskebalans.

## Pengar

Valutan är ringgit och en ringgit står i cirka 2 – 2,50 mot kronan. Bäst kurs får man nog om man tar ut pengar med kort där. Det finns gott om bankomater och banker. Det rekommenderas att ta med en del fickpengar innan också och separera kontanterna från kortet om man skulle bli av med det.

Vi ledare betalar alltid med kontanter när vi köper något utomlands, så det rekommenderas nu också. På hotellet finns värdeskåp så att man kan låsa in värdesaker. Det rekommenderas att ha en väska att hänger runt halsen innanför tröjan. Då har man värdesaker på ett säkert sätt var man än går. Sedan lite pengar i fickan så man slipper ta upp ur den hela tiden.

## Priser, betalning och försäkringar

Priset för ett läger, det vill säga tre veckor, är 23800 kronor. Betalning sker vid två tillfällen. Den första betalningen på 13 800 kr, sker senast 1:a februari. Den andra betalningen på 10000 kr sker senast 31/5. Efter att resan är betald är anmälan bindande, det vill säga det går inte att få tillbaka pengarna. Eventuella ombokningar betalas inte heller av oss utan personen i fråga måste ansvara för detta. Alternativet finns även att åka sex veckor och då med ett reducerat pris för de sista tre veckorna. I priset ingår följande:

- Flygbiljett tur och retur samt transport till och från flygplatsen.
- Boende på Furama hotel (inkl. frukostbuffé).
- Träning.
- Transport till och från träning.

Det enda som bekostas av spelarna själva är mat och nöjen. Vi rekommenderar en budget på cirka 100 kr per dag för mat och underhåll. En lunch brukar kosta mellan 15 och 30 kronor.

Angående försäkring så är det er egen hemförsäkring och andra personliga sådana som gäller. Kontrollera vilket försäkringsskydd ni har.

## Anmälan

Anmälan sker till:

Jesper de Waal på [Jesper@dewaal.se](mailto:Jesper@dewaal.se) alternativt tel. 0703611209

Marcus Jansson [marcusjansson78@hotmail.com](mailto:marcusjansson78@hotmail.com) alternativt tel. 0736698718

I er anmälan får ni gärna önska vilken av tidsperioderna ni vill åka med. Spelare som har stor erfarenhet, spelar på en hög nivå och är 18 år eller äldre hänvisas dock till den andra tidsperioden i och med att det är dessa veckor som träningen bedrivs på klubben som passar bättre för äldre spelare. Är du under 18 år så passar det bra att önska vilken period du vill följa med. Tveka inte att höra av er om ni har några frågor!

**Vi hoppas att du är sugen på att följa med för att få en riktig upplevelse samt ta ditt badmintonspel till en ny nivå. Du kommer inte ångra dig!**

Jesper de Waal och Marcus Jansson