

Träningsläger i Malaysia 2018

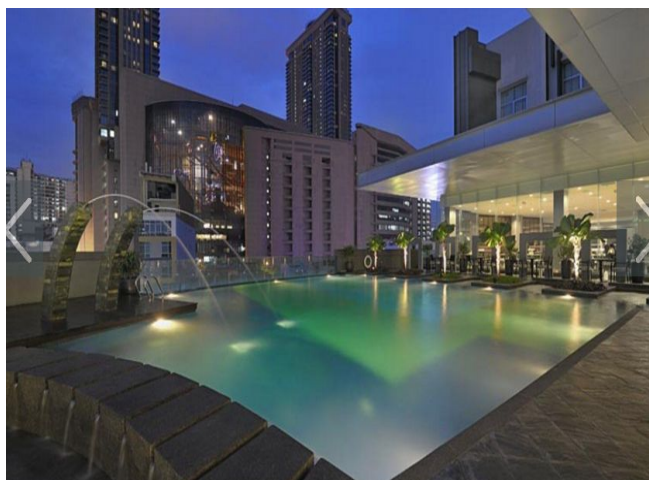


Vill du uppleva en kombination av badmintonträning i världsklass med boende på lyxhotell i centrala delarna av en av Asiens häftigaste städer?

Lägret kommer att pågå under 3 veckor då vi tränar ca 8 pass i veckan med New Vision Badminton Academy samt Kuala Lumpurs statklubb. Detta innebär att spelarna får 24 pass med högklassig träning vilket ger dem stor möjlighet till utveckling!

Resan: Flygturen går direkt till Malaysia med eventuell mellanlandning på vägen. Vi flyger med ett etablerat och stort flygbolag.

Boende: Vi kommer att bo på Furama hotel, som är ett lyxhotell med fin pool, gym och frukostbuffé i Kuala Lumpur. Det är perfekt geografiskt läge, väldigt centralt med nära till stora köpcentrum m.m. För bilder, omdömen och liknande klicka [HÄR](#).



Tid: 3 veckor någon gång mellan 1 juli och 15 augusti - vi återkommer när datumen är spikade.

Ledare:

Marcus Jansson, Eskilstuna 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 14 gånger förut och tränat samt tävlat där. Känner landet väl och har bra kontakter.

Jesper de Waal, Eskilstuna BMK. Aktiv elitspelare på hög Sverigenivå. Jag åker i och med denna resa för sjätte gången till Malaysia och var under 2016 där i cirka fem månader och bedrev min träning på New Vision Badminton Academy och har därav väldigt goda erfarenheter, både från landet, men även klubben som en stor del av träningen kommer att bedrivas på. Hjälper till och assisterar Marcus men är även spelare under lägret.

Vilka kan följa med? Den som vill får följa med!

Kostnad: 23500 SEK och i priset ingår:

- Flygbiljetter tur och retur samt transfer från flygplatsen i Malaysia.
- Hotell (inkl frukostbuffé)
- Träning samt transport till och från.

Det enda som betalas av spelarna är maten, som är billig. Vi rekommenderar en budget på cirka 100 kr till mat och omkostnader per dag. En lunch kostar cirka 15-30 kronor.

Frågor besvaras av Marcus Jansson, marcusjansson78@hotmail.com, tel. 0736698718 och Jesper de Waal, Jesper@dewaal.se, tel. 0703611209.

Information om Malaysia-lägret 2018

Resa

Vi flyger från Arlanda. Exakt vilket flygbolag det blir bestäms vid bokningstillfället men vi åker med ett välkänt och bra bolag. Vi strävar efter att flyga med en mellanlandning. Flygplatsen ligger cirka 7-8 mil från Kuala Lumpur. Transfer till och från hotellet sker med taxi/minibuss beroende på hur många vi är.

Träning

Tränarna håller hög klass och träningen är intensiv. Malaysias tränare är generellt sett mycket för hård träning och mindre fokus på teknik. På New Vision Badminton Academy tänker de dock lite annorlunda jämfört med andra klubbar. Mycket fokus är på teknik, men trots det är träningen mycket fysiskt jobbig på grund av värmen och intensiteten i passen.

Passen är oftast hårda med mycket enbollsövningar, framför allt för äldre spelare. För yngre spelare är mycket fokus på individuell träning, med bollmatning för att främst stärka spelarnas slagskicklighet. Träningarna ligger förmiddag och eftermiddag varje dag måndag – fredag men ibland behövs vila för att spelarna ska orka med hela veckan. Känner vi att detta behövs så kommer vi också att ta ledigt.

När man kör hårt dag efter dag blir man väldigt lätt i kroppen och vältränad som aldrig förr. Dessutom kommer spelarna att få ta del av kunskap från professionella coacher. Allt detta är en stor fördel och alla kommer att känna sig fantastiskt bra när de kommer hem till normal värme.

Hallen är riktigt varm, På morgonen är det okej och på eftermiddagen är det riktigt varmt. Det går åt ungefär tre tröjor per träning om man svettas normalt. Det är därför väldigt viktigt att dricka mycket, 6-7 liter vatten om dagen. Om inte detta sköts kommer spelarna att få ont i huvudet och risken för sjukdom ökar. Ett tips är att ta med sig vätskeersättning. Detta är något som har hjälpt mig (Jesper) ett flertal gånger! Ett annat tips är att ha ett svettarmband, annars rinner svetten ner på handen och man kan inte hålla i sin racket till slut.

Under 2018 års läger kommer vi att dela upp spelarna på två olika ställen för att alla ska få de optimala förutsättningarna för träning med spelare i samma ålder och nivå. De yngre spelarna kommer att träna med Malaysias bästa ungdomsklubb. Där är spelarna mellan cirka 10 och upp till 18 år. Spelarna håller hög nivå i sin ålder i Malaysia vilket gör dem till perfekt sparring för många av våra spelare. De äldre spelarna kommer istället att träna på New Vision Badminton Academy, en proffsklubb som ligger i Petaling Jaya, lite längre ifrån hotellet. Standarden på spelarna i denna klubben är mycket hög och bland annat är det i år fyra spelare från klubben som deltar på VM i Glasgow. Upplägget där är mycket professionellt och tränarna håller hög klass. Med andra ord, perfekta förutsättningar för äldre spelare att utvecklas men även möjlighet för yngre spelare att någon gång åka dit för att känna på atmosfären på en riktig proffsklubb.

Fritid

Träningen tar 4-6 timmar per dag måndag – fredag. På ledig tid åker vi till marknader, går i affärer och turistar i Kuala Lumpur. På helgerna besöker vi vattenland och Batu Caves och andra turistattraktioner.

Pengar

Valutan är *ringgit*, 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.

Jag betalar alltid med kontanter när jag köper något utomlands, så det rekommenderar jag nu också.

På hotellet finns värdeskåp så att man kan låsa in värdesaker.

Jag rekommenderar att man har en väska man 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.

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 jag med hjälp. Alternativt stannar jag kvar eller kommer tillbaka från hallen när de andra tränar. Bra sjukvård finns också tillgänglig.

Försäkring

Jag bokar reseförsäkring i samband med bokning av flygresan. I övrigt så är det er egen hemförsäkring och andra personliga försäkringar som gäller. Kontrollera vilket försäkringskydd ni har.

Betalning

Betalning sker vid två tillfällen. Den första betalningen på 13 500 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.

Övrigt

Vi kommer en dag åka till landslagets camp som kallas för **BAM** (Badminton Association Malaysia) och får se hur de tränar. Förhoppningsvis kanske vi får några bilder bild ihop med Lee Chong Wei (världsettan)

Det går åt många uppsättningar med träningskläder (och civilkläder) i värmen så det är självklart nödvändigt med tvätt av kläder. I närheten av boendet finns många ställen att lämna in tvätt. Det är dessutom riktigt billigt.

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!

Hälsningar

Jesper och Marcus