

Träningsläger i Malaysia 2012

Vill ni uppleva en kombination av badmintonträning i världsklass och en semester på en paradisö?

Lägret kommer att pågå under lite mer än 4 veckor i Kuala Lumpur, Malaysia. Ca 4 veckor kommer vi att träna (1-2 ggr/dag) i en bra klubb som heter Kuala Lumpurs badmintonklubb. Där finns många tränare tillgängliga och bra sparring för alla.

Resan: Flygturen går direkt till Malaysia med eventuell mellanlandning på vägen.

Boende: Vi kommer att bo på ett vandrarhem mitt i Kuala Lumpur, nära till badmintonhallen, köpcentrum m.m.

Semester: Ett par dagar kommer tillbringas på en paradisö, som heter *Kapas*. Där kan man snorkla i kristallklart vatten, sola, bada m.m. vid ledig tid i veckor o helger även små utflykter.

Tid: Kommer o bli av någon gång mellan 20juni-10aug

Ledare:

Marcus Jansson, Västerås BMF: Tränare för Västerås A-lag och ungdomar, varit aktiv som elitspelare på högsta nivå i Sverige och landslag o rest o tävlat mycket internationellt varit i Malaysia 10gångar förut och tränat o tävlat så känner landet väl.

Vilka kan följa med? 14-20år beroende på spelstyrka

Kostnad: 15 000 SEK i vilket ingår:

- 🕒 flyg, boende, träning i Kuala Lumpur
- kostnaden för resa och boende till semesterön Kapas

Det enda som betalas av spelarna är maten, som är billig och resa till träningen med taxi ca 10kr per dag. Jag rekommenderar en budget på ca 120 kronor till mat och omkostnader per dag. En lunch kostar ca 15-30kr

Frågor besvaras av Marcus Jansson, marcusjansson78@hotmail.com, tel. 0736698718.