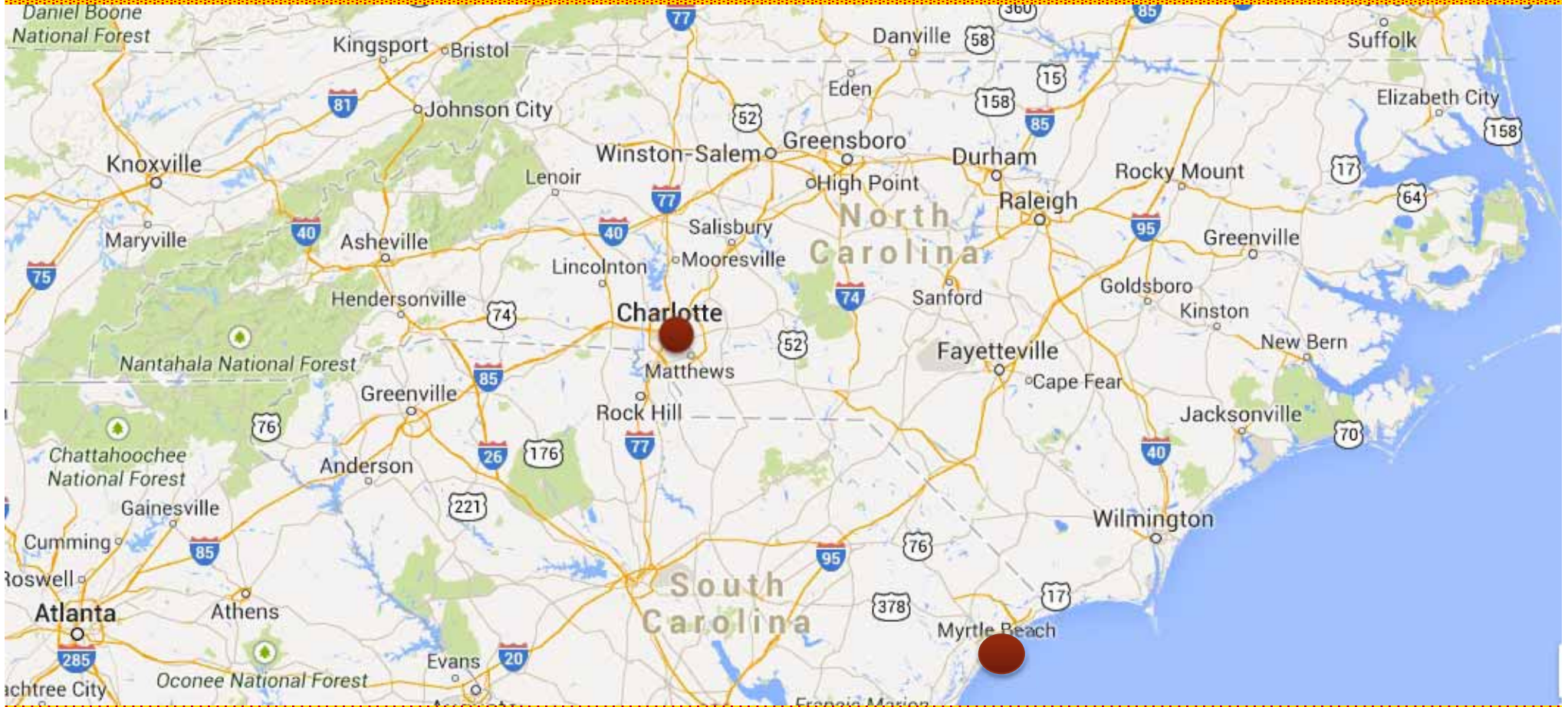




#USAGOESBANANAS





Vilka åker?

Flickor 2008 Gul	12
Flickor 2008 Vinröd	10
Pojkar 2008	12
Trainees	2
Ledare	10
	46



Ledargrupp

Victor, "HOD" (Coach F08 Vinröd)

Altay, vice "HOD"

Julia (coach F08 Gul)

Ros-Ninva, medicinskt ansvarig

Rickard

Ninve

Janne

Mia (naprapat)

Jonas

Justin (flyger från SA, coach P08)

Tibelia, trainees

Emily, trainees

Krisgrupp på hemmaplan:

Håkan (ordf), Lovisa, Hans



Dream big basketball
(Keri och Georg Holm)





Arlanda:

Hitta din reseledare
incheckning
Säkerhetskontroll
Hitta gate

München:

Passkontroll
Ev. säkerhetskontroll
Hitta gate

USA:

Immigration
Bagage
Tullen
Zzzz

14 juni

02:30 Samling på KFUM.

Bussen kostar 60:-/person,

(swishas till Victor i samband med samlingen).

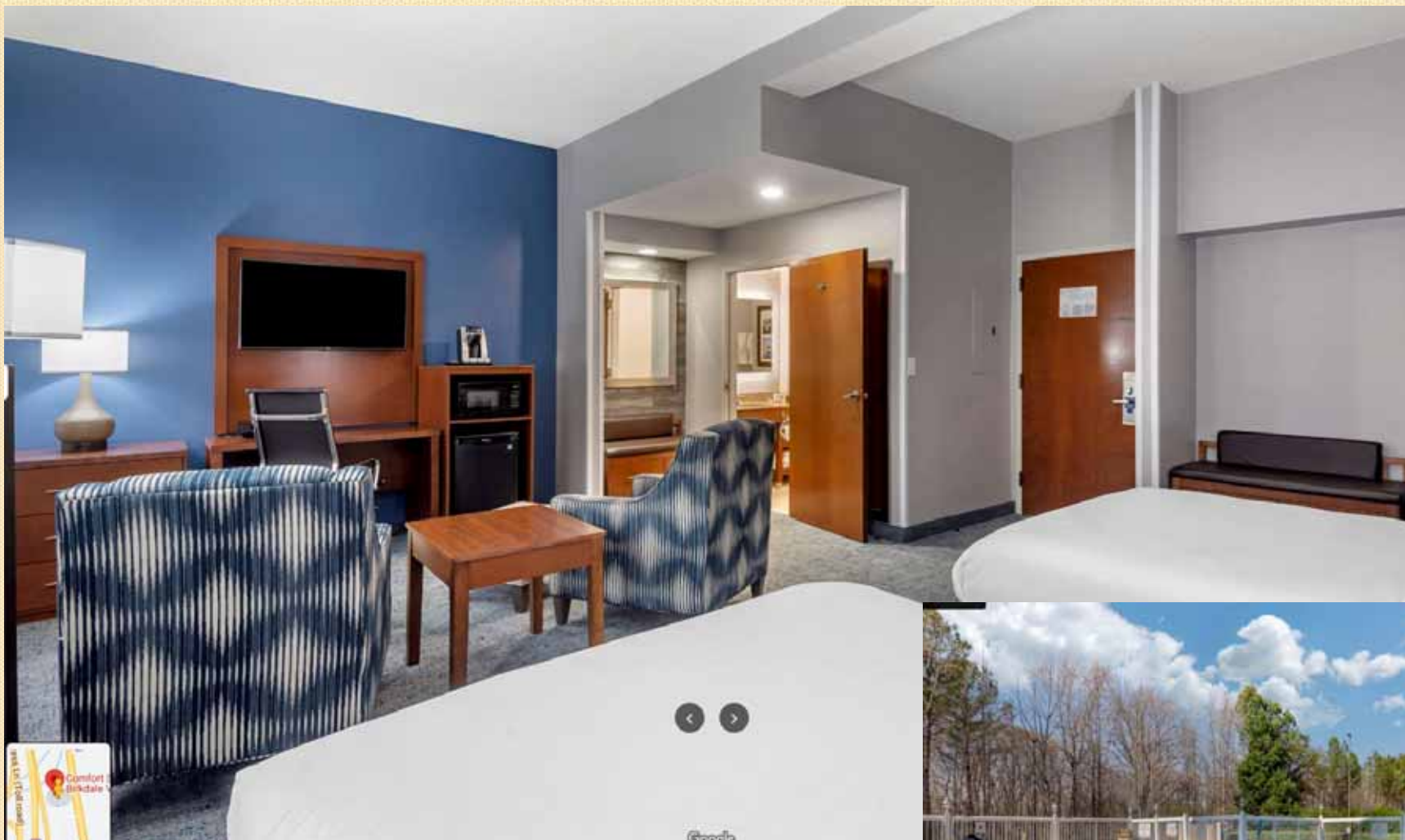
06:00 Flyg till München (lufthansa flight LH2421)

12:45 Flyg till Charlotte (lufthansa flight LH428)

16:25 Hej Charlotte.

Alla tider är lokala. (Charlotte är 6h efter oss i tid.)







Basket!
Din utveckling

15-17 juni

07:00	Frukost
07:30	Begär (swish) cash från Victor
08:15	Avresa mot camp
09:00-16:00	Dream Big Basketball Camp
16:30	Rumsansvarigsmöte
Kvällarna	Aktiviteter eller hänga på hotellet
21:00	På rummet-tid. Reflektion, förbereda sig för nästa dag, vila..
22:00	Zzzzz
17 juni	Grillkväll hos Holms



Rehab/relax
”semester”

18-22 juni

18 juni

09:00-

Vi rullar mot Myrtle Beach

19-21 juni

07:30

Rehabträning/fys på stranden

13:00

Lunch gemensam

18:30

Rumsansvarig-möte

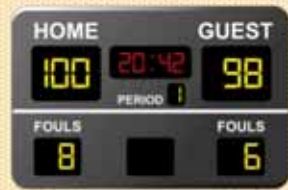
19:00

Middag gemensam

22 juni

10:00

Utcheckning och avresa



Basket
LAGET

22 juni

Lagträningar på em/kväll

23 juni

Förmiddag lagträning

Eftermiddag lagträning

24-25 juni

Turnering



26-27 juni

09:00-16:00

Dream Big Basketball Camp

Kvällarna

Aktiviteter eller hänga på hotellet

21:00

På rummet-tid. Reflektion, förbereda sig för nästa dag, vila..

22:00

Zzzzz



28 juni

15:00 Till flygplatsen

18:30 Hej då Charlotte (Lufthansa LH0429)

29 juni:

09:05 Hej München

12:15 Hej då München (Lufthansa LH2416)

14:20 Hej Stockholm!

Hämtning sker på Arlanda, terminal 5.



Bagage och sånt

Incheckat bagage

- 1x 23 kg - det man packar får man släpa.
- ta med en weekend-/träningsbag (som räcker för dagarna i Myrtle beach).

Handbagage

- Max 8 kg (ej vassa saker (pincett, nagelklippare m.m.)
- pass
- plånbok
- esta/försäkringspapper
- värdesaker = eget ansvar!



Viktigt från packlistan

- **Bestick (kniv, gaffel, sked)**
- **Nässprej (typ nezeril)**
- **Strepsils**
- El-adapter och kanske en förlängningsladd?
- **Sporttejp (ska alltid vara i väskan till träning/match)**
- **Dauer-linda (ska alltid vara i väskan till träning/match)**
- **Resorb/vätskeersättning**
(en portion varje dag första veckan, vätskeersättning)
- **Ev. medicin som ni behöver**
(ej alvedon, voltaren och liknande, det har ledarna med sig)
- **Solskydd!!!**
- Åksjuketabletter vid behov
- **Tofflor /flipflops**
- Smutstvättspåse / tvättpåse?





Resekit

- Vändbart linne (till lägret, ni får detta i USA)
- Bagagetag (till er väska)
- T-shirt (att resa i)
- Resebag (att hänga runt halsen, för t.ex pass och grejer..)
- Aluminium vattenflaska..
- Ni får resekitet på bussen till arlanda.



Fick\$\$\$

Räkna med ca \$10-15 per dag

Mat\$\$\$

Förbetalt!

50kr frukost, 100kr lunch, 150kr middag

Ni skickar en swish-begäran varje dag till Victor.

Lista med hur mycket kommer sitta i ert rum.



Dubbelkolla så era bankkort funkar i USA.

Kolla vad som gäller för era mobilabonnemang i USA.

Kolla om ni kan begära swish eller inte.. OM INTE ... kryssa i på listan!

Passnummer/bokstäver i ESTA.

Gruppindelningar



Resegrupperna gå igenom tull, passkontroll, immigration osv tillsammans.



Bilgrupperna.. När vi transporterar hela gruppen på samma gång.

Resegrupper

Resegrupperna går igenom tull, passkontroll, immigration osv tillsammans.

Mia		Ninve		Janne		Jonas	
Alexandra	F08 Gul	Elsa	F08 Gul	Ingrid	F08 Gul	Thea	F08 Vinröd
Astrid	F08 Gul	Isabella	F08 Gul	Mette	F08 Gul	Matilda	F08 Vinröd
Gustav	P08	Hedvig	F08 Vinröd	Leo	P08	Ivar	P08
Alvaro	P08	Daphne	F08 Vinröd	Frans	P08	Kyle	P08
						Sakarias	P08
						Max	P08
Julia		Tibelia/Emily		Rickard		Altay	
Joline	F08 Gul	Ella	F08 Gul	Rebecca	F08 Gul	Anastasia	F08 Vinröd
Selma	F08 Gul	Ida	F08 Gul	Holiday	F08 Gul	Alba	F08 Vinröd
Alva	F08 Vinröd	Clara	F08 Vinröd	Isac	P08	Erik	P08
Ingrid	F08 Vinröd	Alexandra	F08 Vinröd	Alex	P08	Dilmon	P08

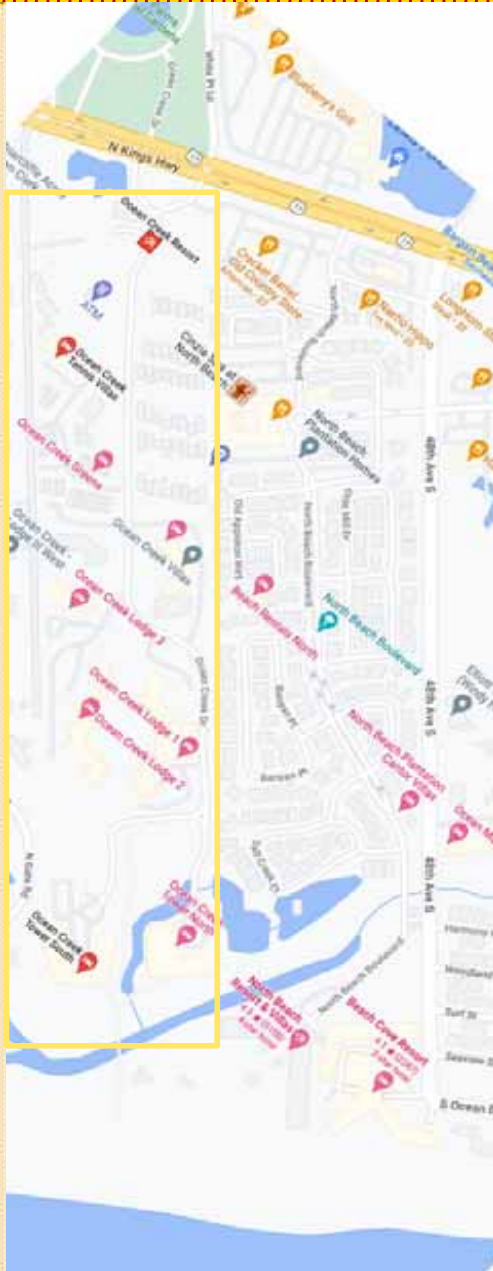


Förhållningsregler **Huntersville**

- Rumstid 21:00 (tyst, släckt och zzz kl 22:00)
- **Hålla tider (5 minuter före är i tid!)**
- **Man sover i det rummet man bor i**
- Vi gör ingenting utanför området ENSAMMA eller utan att fylla i LISTAN
- **Godis och läsk först efter basketen är slut för dagen**
- Vi representerar Central & dream big basketball. Vi betar oss därefter.
- Hälsa på coacher mfl i hallarna!
- ***Endast Centralare på rummet.***

LISTAN				
Numr	Slag	Går tid - tid	Tillbaka - tid	Går till


KEEP CALM
 &
FOLLOW THE RULES



Förhållningsregler **Myrtle**

- Rumstid 22:00 (tyst, släckt och zzz kl 23:30)
- **Hålla tider (5 minuter före är i tid!)**
- Man sover i det rummet man bor i
- Havet/stranden = NEJ utan vuxen
- Poolområden = JA, tillsammans med minst en kompis.
- Vi gör ingenting utanför området utan vuxen
- Varje rum fixar egen frukost.



Kommunikation

- *Gärna via whatsapp*
- Victor 0702753678
- *Kontaktnummer för krisgrupp m.m. mailas ut innan avresa, tillsammans med flightnummer osv.*



Rökning av e-cigarett, cigarett = NEJ

Nyttjande av snus = NEJ

Nyttjande av alkohol och droger = NEJ

Nyttjande av dopingpreparat = NEJ

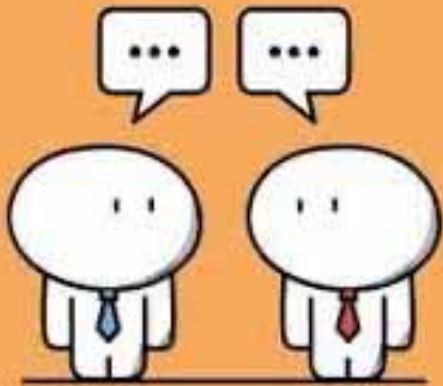


Överträdelse av ovanstående kan innebära att resan avslutas med omedelbar verkan för deltagaren.



Att resan avslutas innebär att deltagaren skickas hem på egen bekostnad och/eller att målsman omedelbart får ta sig över till USA och ta över ansvaret för deltagaren. Oavsett så är deltagaren inte välkommen att delta mer under resan med gruppen.





Prata gärna hemma om!

- *Tips och tricks kring att bo med andra*
- *Ditt mål med resan, hur nå det?*
- Hur hanterar du om det uppstår en konflikt?
Kanske någon som säger/gör något dumt?
- Vad gör du om du får hemlängtan, blir ledsen och/eller liknande?