



# UNI.BASKET

Lieber Basketballer, liebe Eltern

Wir freuen uns schon auf die Camp-Woche vom 3. – 7. August 2020.

Hier ein paar wichtige Informationen.

### **Treffpunkt:**

Montag, 3. August um 08:30 Uhr in den Sporthallen **St. Jakob**.

Adresse: St. Jakobs-Strasse 390, 4052 Basel. Garderoben zum Umziehen sind vorhanden.

**Trainingsplan:** Das Training dauert täglich von 9 bis 12 und von 13 bis 16 Uhr. Eintreffen ab 08:30. Das Trainingspensum für die ganze Woche wird verteilt auf die Kategorien *Individuell* („Skills“), *Defense*, *Offense* und *Spiel*. Es gibt immer eine Aufwärmphase (warm-up) am Morgen und ein Auslaufen (cool-down) am Ende des Tages.

**Ausrüstung:** Wir empfehlen, für jeden Tag zwei T-Shirts mitzubringen, damit man für den Nachmittag ein frisches hat. Die sind im Sommer schnell durchgeschwitzt! Auch ein zweites Paar Socken ist zu empfehlen. Saubere Indoor-Sportschuhe sind obligatorisch. Ausserdem ein Frotteetuch. Das Camp T-Shirt bekommen alle am Montag Vormittag überreicht.

**Mittagessen:** Die Mittagspause verbringen wir gemeinsam. Das Mittagessen bringst Du von zu Hause mit. Wir empfehlen kohlenhydratreiche Kost, also Sandwiches oder Teigwarensalat, Reissalat usw. Nicht empfohlen: Salami, Fleischkäse, Käse mit hohem Fettanteil.

**Getränke und Zwischenverpflegung:** während der Dauer des Camps gibt es immer frische Früchte, Müesliriegel und genügend Getränke (Wasser, Eistee, Fruchtsäfte). Dies ist im Preis inbegriffen.

**Teilnahmegebühr:** *Deine Anmeldung verpflichtet zur Bezahlung der Teilnahmegebühr.*

Die Kosten von CHF 179.- könnt Ihr per e-Banking überweisen oder am ersten Tag in bar mitbringen. (Bitte exakten Betrag bringen.) Bei Überweisung bitte die Bestätigung ausdrucken und mitbringen. Bei Barzahlung müsst Ihr zwingend das Geld am ERSTEN Tag (Montag) mitbringen.



## COVID-19

Aufgrund der COVID-19 Pandemie und der entsprechenden Einschränkungen ist noch unsicher, ob das Camp durchgeführt werden kann. Darum bitte den Teilnahmegebühr erst überweisen, wenn ihr im Laufe des Monats Juni die definitive Bestätigung erhalten habt.

## Kontodaten:

UBS AG  
8098 Zürich  
Clearing Nr. 292  
SC UNI Basel Basket  
IBAN CH43 0029 2292 1010 7961 0

**Wichtig: Namen des Teilnehmers angeben!**

**Versicherung:** jeder Teilnehmer muss eine Unfallversicherung haben.

**Vorbereitung: Es ist wichtig, dass Du in starker athletischer Verfassung ins Camp kommst.**

In den Sommerferien solltest Du mehrmals pro Woche etwas für Deine Fitness tun. Springseil, Jogging im Wald, Treppensprints, Schwimmen, Beachvolleyball, Liegestütze, Rumpfbeugen....

**Coaches:** Simon Hill, Jens Mathew, Christi Merkel, Evrim Akçasayar, Lionel Perrin, Emanuel Kuhn, Special Guests. Es sind immer mindestens zwei Coaches anwesend.

## Rückfragen:

Emanuel Kuhn: 079 597 82 88

Wir wünschen Dir und Deiner Familie eine schöne und erholsame Sommerzeit und freuen uns, Dich am Montag, dem 3. August zu sehen!

Im Namen des Leiterteams:

Emanuel Kuhn