

## Rapport från Fristilslandslagets läger i Arboga.



Nu under den gångna helgen den 13-15 september hade vi i fristilslandslaget vår första samling för hösten efter en lång och skön sommar. Vi hade vår samling i Arboga och truppen bestod utav 25 st intresserade fristilsentusiaster som alla kämpade väl för att utvecklas under detta läger där vi genomförde 5 pass med blandning av teknik, situations och matchträning. Det märktes lite på alla att det var ett tag sedan man var på mattan då det var mycket kämpigt under alla passen och svetten lackade på allas panna och det var ett trött gäng som reste hem efter dessa dagar och alla hade ett stort leende på sina läppar och längtar redan till nästa samling. Som kommer att bli då vi har för avsikt att ta ut ett lag under Hallstahammars BK:s fristils tävling Hammarslaget i slutet av september och Norrköpings BK:s anrika fristilstävling Björnen Cup i början av oktober månad.

Vi hade även ett besök av Landslagskommitténs Ordförande Kenneth Holmberg och Djengiz Schagatay under lördagens träningar vilket var ett mycket trevligt besök då det fick se vilka duktiga och entusiastiska fristilsskillar vi har här i vår trupp. Vidare så hade vi även många besök av föräldrar till killarna som alla alltid är mycket välkomna och uppskattat från oss då dessa får en inblick i fristilen.

Vill även tacka Arboga AK:s Jonas Nyberg och Kalle Andresson samt Anton, Oskar Ekefäll och Angelica Lindbäck som kom och ställde upp som sparring under matchpassen och Linnea Renfors och Denize Makota Ström som var med under lägret och tränade bra med killarna. Samt vår fotograf Sandra Sarkkinen som tyvärr skadat sig och inte kunde vara med på mattan men jobbade flitigt på med sina rehab övningar under hela helgen.

Vidare så skall vi passa på och tacka Arboga AK för att vi fick låna er lokal under detta läger och att ni ställde upp och flyttade er verksamhet så vi kunde genomföra detta läger. Vi vill även framföra ett extra stort tack till Rasta i Arboga som hjälpte oss med maten och ett mycket bra boende under detta läger.

Här kommer litet bilder från våra träningar.









Nu tar vi nya tag och samlar krafter till Hammarslaget och Björnen Cup som vi tidigare nämnt att vi kommer att delta i med ett landslag.

Så på återseende  
Med vänlig hälsning  
Patrik och Marcus  
2013-09-16