



## Til félaga leikmanna U15 kvenna - Leikmenn fæddir 2005

### Úrtaksæfingar fyrir U15 kvenna verða á Selfossi og nágrenni 29.júní – 2.júlí 2020

Umsjón með æfingunum hefur Lúðvík Gunnarsson, yfirmaður í hæfileikamótun og þjálfari U15 ára landsliða karla og kvenna.

Félög leikmanna og leikmenn eru beðin um að kynna sér eftirfarandi upplýsingar:

#### Ferðakostnaður

Mæting er á skrifstofu KSÍ mánudaginn 29.júní kl. 14.00. KSÍ greiðir rútukostnað frá skrifstofum KSÍ.

KSÍ greiðir einnig kostnað við flug leikmanna sem fljúga í landsliðverkefni með Air Iceland Connect. Félag leikmanns eða forráðamenn leikmanns eða leikmenn sjálfir skulu senda tölvupóst á Margréti Elíasdóttur, [margret@ksi.is](mailto:margret@ksi.is), sem bókar flugið.

**Í tölvupóstinum þarf að koma fram:** fullt nafn, kennitala, símanúmer og tölvupóstfang viðkomandi. Einnig þarf að koma fram hvaða flug skal bóka, bæði dagsetning og tími (dæmi: 14. mars RKV-EGS 14:40 og heim aftur 15. mars EGS-RKV 9:00). **Vinsamlegast sendið inn bókun sem allra fyrst.**

#### Kostnaður við gistingu og fæði

Félög leikmanna greiða kostnað við gistingu og fæði og skal hvert félag greiða kr. 22.000 fyrir hvern þátttakanda. **Framkvæmdarstjórar félaganna eru vinsamlegast beðin um að staðfesta þátttöku leikmanna sinna eigi síðar en föstudaginn 19.júní. Það gera þeir með því að senda tölvupóst á [ludvik@ksi.is](mailto:ludvik@ksi.is).** Eftir það mun starfsmaður í bókhaldsdeild KSÍ viðskiptafæra kostnaðinn fyrir hvern þátttakanda.

Gist er á Hótel Selfoss. Leikmenn fá morgunmat og kvöldmat á hótelinu en borða hádegismat á Kaffi Krús.

#### Lokaðar æfingar

Æfingar eru lokaðar utanaðkomandi aðilum utan þess að þjálfurum og aðstandendum viðkomandi leikmanna er heimilt að vera viðstaddir æfingarnar. Þeir þjálfarar sem óska eftir því að vera viðstaddir æfingar og leiki er bent á að hafa samband við landsliðsþjálfara í tíma. Æfingarnar fara fram á Selfossi, í Hveragerði og í Þorlákshöfn.

#### Þátttakendur þurfa að hafa með sér

Keppnisútbúnað (takkaskó, legghlífar, innanundirfantað o.þ.h), hlaupaskó, vatnsbrúsa, inniskó, sundföt, handklæði, snyrtidót og aukaföt til skiptanna (nærföt og sokka).

KSÍ sér um að útvega æfingafatnað, keppnisbúninga og hótulgalla.



## Hópurinn

1. DíSELLA Mey Ársælsdóttir	Augnablik
2. Margrét Lea Gísladóttir	Augnablik
3. María Jónsdóttir	Augnablik
4. Sara Svanhildur Jóhannsdóttir	Augnablik
5. Vigdís Lilja Kristjánsdóttir	Augnablik
6. Viktoría Paris Sabido	Augnablik
7. Emilía Kíær Ásgeirsdóttir	Breiðablik
8. Amanda Lind Elmarsdóttir	Einherji
9. Elísa Lana Sigurjónsdóttir	FH
10. Lilja Lív Margrétardóttir	Grótta
11. Iðunn Gunnarsdóttir	Hamrarnir
12. Ísabella Júlía Óskarsdóttir	Hamrarnir
13. Hildur Jana Hilmarsdóttir	Hamrarnir
14. Kimberley Dóra Hjálmarsdóttir	Hamrarnir
15. Steingerður Snorradóttir	Hamrarnir
16. Una Móeiður Hlynsdóttir	Hamrarnir
17. Katrín María Ómarsdóttir	ÍA
18. Ylfa Laxdal Unnarsdóttir	ÍA
19. Berta Sigursteinsdóttir	ÍBV
20. Ólína Ágústa Valdimarsdóttir	Stjarnan
21. Eva Margrét Heimisdóttir	Stjarnan
22. Margrét Rún Stefánsdóttir	Tindastóll
23. Embla Karen Bergmann Jónsdóttir	Valur
24. Fanney Inga Birkisdóttir	Valur
25. Katla Tryggvadóttir	Valur
26. Sigríður Theodóra Guðmundsdóttir	Valur
27. Snæfríður Eva Eiríksdóttir	Valur
28. Thelma Steindórsdóttir	Valur
29. Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir	Valur
30. Auður Helga Halldórsdóttir	Ægir

**Þjálfari leggur mikla áherslu á að leikmenn mæti ekki meiddir á æfingarnar.** Eins og sjá má á dagskránni þá verða 6 æfingar þessa 4 daga þannig að það er töluvert álag. Það er því mikilvægt að leikmenn séu frískir og ómeiddir. Rétt er þó að taka fram að þótt æfingamagnið sé mikið þá verður álagi stýrt af skynsemi.

Öll forföll skal tilkynna með því að senda tölvupóst á [ludvik@ksi.is](mailto:ludvik@ksi.is).

## Dagskrá

### **Mánudagur 29.júní**

- 14.00 Mæting á skrifstofu KSÍ/Laugardagsvöll
- 14:30 Brottför frá KSÍ
- 15.30 Komið á Selfoss
- 17.00 Æfing – Þorlákshöfn
- 19.00 Kvöldverður
- 22.00 Kvöldhressing og ró

### **Þriðjudagur 30.júní**

- 09.00 Morgunverður
- 10.30 Æfing – Selfoss
- 12.30 Hádegisverður
- 15.00 Æfing – Þorlákshöfn
- 17.00 Miðdegishressing
- 19.00 Kvöldverður
- 22.00 Kvöldhressing og ró

### **Miðvikudagur 1.júlí**

- 08.30 Morgunverður
- 10.00 Æfing – Selfoss
- 11.00 Fræðsla
- 12.30 Hádegisverður
- 14.00 Liðsheildarvinna
- 16.00 Miðdegishressing
- 19.00 Kvöldverður
- 22.00 Kvöldhressing og ró

### **Fimmtudagur 2.júlí**

- 08.30 Morgunverður
- 09.00 Frágangur á herbergjum
- 10.30 Æfing – Hveragerði
- 12.30 Hádegisverður
- 13.30 Check out
- 15.00 Æfing – Hveragerði
- 17.30 Brottför frá leikstað
- 18.15 Áætluð koma á skrifstofa KSÍ