

Välkomna till Norrlandslägret 2009

Schemat

I år provar vi ett helt nytt koncept på Norrlandslägret med olika "spår" att träna efter. Vi hoppas att konceptet kommer att tilltala er då ni själv kan välja vad ni vill träna.

Registrering och betalning

När ni har kommit er till rätta och stuvat undan era saker vore vi tacksamma om ni snarast beger er till sekretariatet för att anmäla er och betala. Det underlättar väldigt mycket för oss om ni gör detta klubbvis.

Mat och dryck

Som vanligt har vi ett välutrustat lägerfik med massor av gott. Bland annat har vi frukost för 40 kronor och luncherbjudanden för 50 kronor. Titta in och reta smaklökarna...

Lägershopen, laddat med dräkter och skydd!

Budo & Fitness Umeå finns på plats med lägershopen. Titta in och fynda, rabatterade priser. Öppet: lördag 08:30-10:30 och söndag 10:00-14:00.

Skador

Skador ska helst inte förekomma men om olyckan ändå är framme så har vi Röda Korset på plats, redo att hjälpa. Röda Korset har ett bord vid sekretariatet.

Lägerfesten

Vi inleder till en trevlig lägerfest med gemytlig stämning. Tacobuffé, dryck samt kaffe och kaka, trevlig samvaro med livemusik och tilltugg samt möjlighet till bastu. Priset är 70 kr inkl mat eller 20 kr för eftersläpp. Biljetter säljs fram till 14.00 i sekretariatet. Glöm inte handduken !!!

Information

Om ni har funderingar och frågor om någonting som rör lägret så kan ni vända er till sekretariatet som är på plats hela fredag kväll, kl. 09.00-15.00 på lördag och 10.00-15.00 på söndag.

Andra tider går det bra att ringa till:

Lägeransvarig: Annika Lofström 070-512 19 68

Instruktörsresor: Yngve Lindström: 070-568 12 97

Schema - förklaringar

De olika spåren har vi valt att färgkoda

Ju-Jutsu Kai	Budo med tradition	BJJ, Kast och Sparring
-----------------	-----------------------	---------------------------

De olika kunskapsnivåerna har vi delat in i grupper

Grupp 1 Fyra års träning till elit träning	Grupp 2 Två till fyra års träning	Grupp 3 Nybörjare till två års träning
--	---	--

Norrandslägret 2009 - Fredag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
19:30 - 19:45	Lägerstart Alla deltagare			
19:45 - 20:30	Grupp 1 Tony Hansson	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 3 Rob Haans	

Norrandslägret 2009 - Lördag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D / Sekretariat
08:00 - 09:00	Qi-gong Lars Stålnacke			Frukost 07:00 - 09:30
09:00 - 10:15	Grupp 1 Marcelo Yogui	Grupp 2 Tony Hansson	Grupp 3 Anders Larsson	Invägning 09:00 - 14:00
10:15 - 11:30	Grupp 3 Marcelo Yogui	Grupp 2 Rob Haans	Grupp 1 Stefan Forsman	Kata Lars Stålnacke
11:30 - 12:45	Barn Jonas Elfving	Sparring Per H Sjöström	Aikido Tomas Ingvarsson	Lunch 11:00 - 13:00
12:45 - 14:00	Grupp 3 Tony Hansson	Grupp 2 Stefan Forsman	Grupp 1 Rob Haans	Kata Lars Stålnacke
14:00 - 15:15	Grupp 1 Tony Hansson	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 3 Rob Haans	Iaido Lars Stålnacke
15:15 - 15:30	Paus	Paus	Paus	Paus
15:30 - 17:30	Ne waza Tävling	Ne waza Tävling	Ne waza Tävling	Lägerfest 19:00 - 24:00

Norrandslägret 2009 - Söndag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
09:00 - 10:15	Grupp 2 Rob Haans	Grupp 1 Stefan Forsman	Grupp 3 Per H Sjöström	Frukost 08:00 - 09:30
10:15 - 11:30	Grupp 2 Tony Hansson	Grupp 3 Stefan Forsman	Grupp 1 Marcelo Yogui	Iaido Lars Stålnacke
11:30 - 12:45	Sparring Per H Sjöström	Aikido Tomas Ingvarsson	Barn Jonas Elfving	Lunch 11:00 - 13:00
12:45 - 14:00	Grupp 1 Rob Haans	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 3 Tony Hansson	
14:00 - 14:05	Lägerslut Alla deltagare			