

Välkomna till Norrlandslägret 2010

Schemat

I år fortsätter vi med konceptet med olika spår att träna efter. NYHET: Junior spåret!
Vi har i år stävat efter att göra spåren tydligare för att ni lättare ska hitta det som passar er.

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...

Skador

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

Lägerfest

Den stora festen i år blir för våra Juniorer, det kommer att bli en Halloweenfest
med tacobuffé och en massa roliga tävlingar och upptåg.
För övriga har vi bokat bord på Sportklubben Allstar så att alla intresserade kan äta
tillsammans. Om ni vill med på Allstar boka en plats i sekretariatet,
där hittar ni även menyn för kvällen.

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:

Norrlandslägret: Annika Löfström 070-512 19 68

Norrlandslägret Junior: Jonas Elfving 070-643 06 89

Instruktörsresor: Andreas Netteblad: 070-838 81 36

Schema - förklaringar

De olika spåren har vi valt att färgkoda

Ju-Jutsu Kai	Budo med tradition	BJJ, Kast och matta	Junior 10 -14 år
-----------------	-----------------------	------------------------	---------------------

De olika kunskapsnivåerna har vi delat in i grupper

Grupp 1 Minst två års träning till elitträning	Grupp 2 Nybörjare till två års träning
---	---