

Norrandslägret 2010 - Fredag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
19:30 - 19:45	Lägerstart Alla deltagare			
19:45 - 20:30	Sport Marcelo Yogui	Kai Pernilla R Novais	Junior Johan Halvardsson	

Norrandslägret 2010 - 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 Pernilla R Novais	Grupp 1 Johan Halvardsson	Invägning 09:00 - 14:00
10:15 - 11:30	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 1 Pernilla R Novais	Grupp 2 Johan Halvardsson	Iaido Lars Stålnacke
11:30 - 12:45	Self-defence Jens Wallström	Sparring Per H Sjöström	Kata Lars Stålnacke	Lunch 11:00 - 13:00
12:45 - 14:00	Grupp 1 Anders Bergström	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 1 Pernilla R Novais	Iaido Lars Stålnacke
14:00 - 15:15	Grupp 2 Anders Bergström	Grupp 1 Marcelo Yogui	Grupp 2 Pernilla R Novais	
15:15 - 15:30	Paus	Paus	Paus	Paus
15:30 - 17:30	Ne waza Tävling	Ne waza Tävling	Kai Ledarträff	Lägerfest 17:00 - 23:00

Norrandslägret 2010 - Söndag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
09:00 - 10:15	Grupp 2 Johan Halvardsson	Grupp 1 Marcelo Yogui	Grupp 2 Anders Bergström	Frukost 08:00 - 09:30
10:15 - 11:30	Grupp 1 Johan Halvardsson	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 1 Anders Bergström	
11:30 - 12:45	Randori Jonas Elfving	Kansetsu Andreas Nettelblatt	Shiatsu Lars Stålnacke	Lunch 11:00 - 13:00
12:45 - 14:00	Kai Anders Bergström	Sport Pernilla R Novais	Junior Marcelo Yogui	
14:00 - 14:05	Lägerslut Alla deltagare			