

# Välkomna till Norrlandslägret 2011

## **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 50 kronor och luncherbjudanden för 60 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, tid 19:00.

## **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 Netteblatt: 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

Kai: Grupp 1 Svart/Brun, Grupp 2 Blå/Grön, Grupp 3 Orange-Vit

BJJ/Kast: Grupp 1 Minst två års träning till elitträning

BJJ/Kast: Grupp 2 Nybörjare till två års träning

## Norrandslägret 2011 - Fredag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
19:30 - 19:45	Lägerstart Alla deltagare			
19:45 - 21:00	Sport Marcelo Yogui	Kai Pernilla R Novais	Junior Johan Halvardsson	

## Norrandslägret 2011 - Lördag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
08:00 - 09:00	Qi-gong Lars Stålnacke	Invägning 09:00 - 14:00		Frukost 07:00 - 09:30
09:00 - 10:10	Grupp 3 Hans Brändström	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 1 Pernilla R Novais	Grupp 1 Johan Halvardsson
10:15 - 11:25	Grupp 2 Johan Halvardsson	Grupp 1 Marcelo Yogui	Grupp 2 Pernilla R Novais	Iaido Lars Stålnacke
11:30 - 12:40	Kniv och Påk Jens Wallström	MMA Björn / PH	Kata Lars Stålnacke	Lunch 11:00 - 13:00
12:45 - 13:55	Grupp 1 Marcelo Yogui	Grupp 2 Pernilla R Novais	Grupp 1 Johan Halvardsson	Grupp 3 Jens Wallström
14:00 - 15:10	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 1 Pernilla R Novais	Grupp 2 Johan Halvardsson	
15:10 - 15:30	Paus	Paus	Paus	Paus
15:30 - 17:30	Ne waza Tävling	Ne waza Tävling	Kai Ledarträff Tobias Back	Lägerfest Junior 17:00 - 23:00

## Norrandslägret 2011 - Söndag

Tid	Matta A	Matta B	Matta C	Matta D
09:00 - 10:10	Grupp 3 Johan Halvardsson	Grupp 1 Marcelo Yogui	Grupp 2 Jonas Elfving	Grupp 2 Hans Brändström
10:15 - 11:25	Grupp 1 Hans Brändström	Grupp 2 Marcelo Yogui	Grupp 1 Jonas Elfving	Jo Lars Stålnacke
11:30 - 12:40	Elitnytt Anders / Jens	MMA Andreas / Björn	Shiatsu Lars Stålnacke	Lunch 11:00 - 13:00
12:45 - 13:55	Kai Hans Brändström	Sport Pernilla R Novais	Junior Tobias Back	
14:00 - 14:05	Lägerlut Alla deltagare			Frukost 08:00 - 09:30