

ÅPEN REGIONSSAMLING

25. – 27. NOVEMBER 2016

Judoregion Vest inviterer alle utøvere fra U15 og eldre til regional treningsamling med regionstrener Neil Eckersley. Regionssamlingen er åpen for nasjonal og internasjonal deltagelse.

Sted: Hystad skule, Håvåsen 85,
5416 STORD

Deltagerkrav: Ungdom, junior og senior

Hovedtrener: Neil Eckersley

Pris: 600 kr pr. utøver for hele
samlingen, inkl. mat
(frokost, lunch, middag,
kveldsmat og
mellommåltider) fra fredag
kveld til søndag lunch.



NB! Deltagere som ikke ønsker mat skal melde fra om dette i påmeldingen.

50 kr.pr.økt ved "drop-in" på enkelte økter.

Overnatting: Stord Hotell, Grand Hotell, Almås Hotell.

Det er også mulighet å overnatte i dojoen for kr 100. Oppgi de som skal overnatte i dojoen sammen med påmeldingen.

Påmelding: Sendes til Kurt Nes, kurt.nes@sklbb.no . Påmeldingen skal inneholde; Navn, alder, grad og klubb. Ved spørsmål ta kontakt med Kurt på mobil 975 56 225.

Påmeldingsfrist: Snarest, og innen tirsdag 22. november.

NB! Ved å melde på treningsamlinger i Judoregion Vest gir utøver eller foreldre/foresatte samtykke til at det kan tas situasjonsbilder med utøverne for publisering på nett. Situasjonsbilder er bilder der selve situasjonen eller aktiviteten er det egentlige motivet i bildet, ikke utøverne. Viser ellers til Datatilsynets retningslinjer for publisering av bilder på nett.

PROGRAM SPRING CAMP



Judoregion Vest – Stord

Friday 25– Sunday 27 of November

FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	8.00am Breakfast	8:00 am Breakfast
	REST & RECOVERY	REST & RECOVERY
	10:00-12:00 Technical & Randori Session	10:00-11:00 am Technical work shop
		11:00-12.00 am Technical & Randori Session
	12:00 pm Lunch	12:00 pm Lunch
	REST & RECOVERY	REST & RECOVERY
Travel to Camp	1.00-2.30 pm Technical work shop	
	2:30pm Dinner	
	REST & RECOVERY	
6:00 pm Check In	5:00pm 7:00pm Technical & Randori Session	
REST & RECOVERY	REST & RECOVERY	
7:00pm - 9:00pm Technical & Randori Session	Supper	
Supper		

Make sure you arrive on time for check in @ 6:00 pm Friday.

Ensure you bring the following equipment to the camp: Judogi, Running kit, Running shoes, Water Bottle. Players must be changed into Judogi READY TO TRAIN 15 minutes prior to the START of EVERY session.