

# Pingstläger 2010!

**Pingstlägret flyttar 2010 till Lindesberg och den nya arena hallen!**



Pingstlägret vänder sig till alla kategorier, elit, motionär, ungdom, barn och stor& liten (förra året ca 500 deltagare). Förutom väldigt bra träning finns det mängder av andra aktiviteter att sysselsätta sig med mellan passen, t.ex. kanoter, segelbåtar, volleyboll.

**När: Fredag 21/5 t.o.m Söndag 23/5. Incheckning fred. kl 17.00-17.30**

**Tränare: Björn Nyberg** 6 Dan tränare Judogymnasiet, tidigare landlagsjudoka, förbundskapten juniorer och ordförande i UBK.

**Peter Andersson** 3 Dan tränare Judogymnasiet, medlem i LLK, Flerfaldigt SM och NM medaljör.

**Wolfgang Biedron** 7 Dan, Flerfaldig Svensk Mästare, 3:a EM, 7:a VM, tidigare förbundskapten.

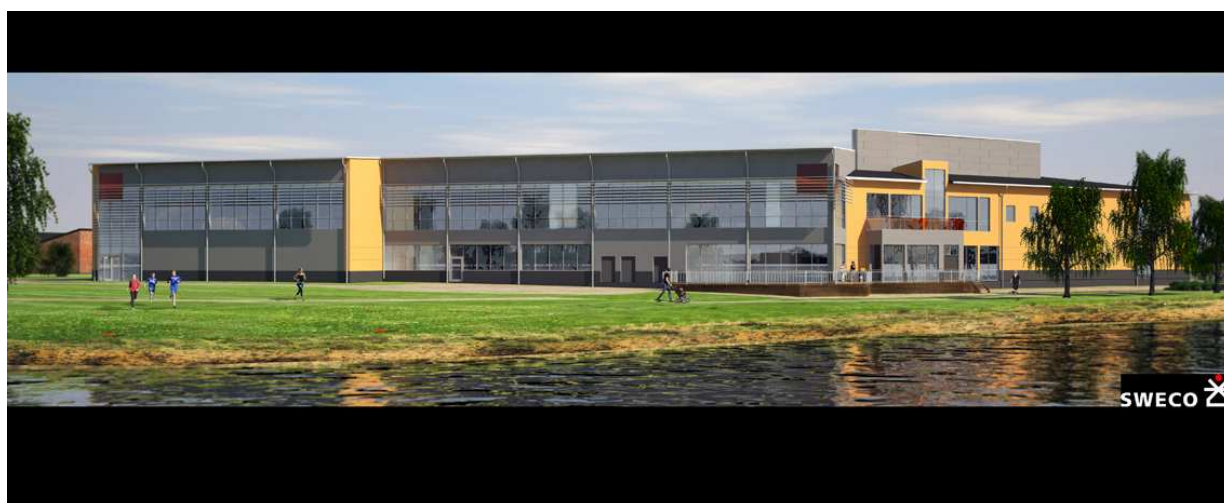
**Jörgen Häggqvist** 5 Dan Flerfaldig Svensk Mästare, 3:a EM, tidigare förbundskapten.

**Pernilla Novaise** 4 Dan, Flerfaldig Svensk mästare, 2:a EM, 5:a VM, 9:a OS.

**Peter Martin** 7 Dan Ordförande i RGK och tidigare landlagsjudoka.

- Kostnad:** Träningsavgift 300:- Mat 300:- (2 frukost, 2 lunch, 1 middag). **OBS ange på anmälan ev specialkost (Veg, allergi).** Avgiften sätts in på Frövi Judos bankgiro 5580-1146 i samband med anmälan.
- Logi:** Camping 100 inkl el. Klassrum 500/rum alt 50/per person eller gratis i träningshallen. **OBS måste anges på anmälan.** Lindesberg stadshotell 0581-124 50
- Anmälan:** Ska vara Mattias Peterson Föreningsgatan 5, 703 63 Örebro eller mattias\_peterson@hotmail.com, **tillhanda senast måndag 10:e maj.** Ange antal tränande, antal mat, specialkost, och logi.
- Gradering:** Enligt tradition avslutats lägret med dangradering. Anmälan till gradering sker på speciell blankett direkt till Riksgraderingskommittén, info via [www.judo.se](http://www.judo.se). Inför graderingen kommer speciella katapass hållas.
- Högstadiecupen:** Passa på att kombinera lägret med Högstadiecupen den 21/5. Se separat inbjudan.
- Information:** Eventuella frågor besvaras av Björn Nyberg 0581-30660, 70387, 81327 eller 070-5730087 och Mattias Peterson 019-140642, 0739-356733.

## Välkomna!



# Preliminärt Schema Pingstlägret 2010!

## Fredag

### Träning

17.00-18.00	Incheckning
18.00 - 19.00	Barn
19.00 – 20.30	Vuxna teknik/randori

## Lördag

### Träning

09.00 – 10.00	Barn
10.00 – 11.30	Vuxna teknik/randori
11.30 – 12.30	Ungdomar
11.30 – 13.00	Kata
13.30 – 14.30	Vuxna teknik
14.00 – 15.00	Barn 5-kamp ute
14.30 – 16.00	Vuxna randori
16.00 – 17.30	Ungdomar
16.45 – 17.45	Stor & Liten
17.30 – 18.30	Kata
19.00 -	Cabare

### Mat

08.00 - 09.00	Frukost
11.30 – 13.30	Lunch
17.00 – 18.30	Middag

Kiosken och fritidsaktiviteterna är öppna från 10.00-18.00

## Söndag

### Träning

09.00 - 10.00	Barn
09.00 – 10.00	Stor & Liten
10.00 – 11.30	Vuxna teknik/randori
11.00 -	Gradering
11.30 – 12.30	Ungdomar
13.30 – 14.30	Vuxna teknik
13.30 – 14.30	Barn 5-kamp ute
14.30 – 16.00	Vuxna randori
16.00 – 17.00	Ungdomar

### Mat

08.00 - 09.00	Frukost
11.30 - 13.00	Lunch

Kiosken och fritidsaktiviteterna är öppna från 10.00-15.00.