

Sportlovslägret

1/3-3/3 2024

i Borlänge



Välkommen till Sportlovslägret vi vänder oss till dig som vill träna judo på både motions och tävlingsnivå. Läggret är för barn, ungdom, vuxna, A-judo och för dig som vill träna Kata.

Välkomna!

Välkommen till Sportlovslägret i Borlänge

Datum: **1/3 -3/3 2024**
Plats: Borlänge, Kampsportens Hus, Teknikergatan 1
Tränare: Wolfgang Biedron 7 dan Judo Sundsvall
Josef Macias 6 dan Saltsjö Judoklubb
Julia Hamilton 4 dan Stockholms Judoklubb
Kjell Ingemansson 6 dan Västerås Judoklubb
Peter Nyvall 6 dan Borlänge Judoclub
Tommy Macias 3 dan Saltsjö judoklubb, 2:a på VM 1:a på EM

Logi: Se information nedan, Du bokar själv!!!
Pris: 500 kr, betalas kontant till Josef Macias på plats.
Anmälan: Till Josef Macias, Kvarntorpsvägen 18, 13441 Gustafsberg.
E-post josefmacias@hotmail.com
Gärna före 24/2, 2024

Aktiviteter: Judo, utförsåkning se (www.rommealpin.se), Falugruva, mm.
Borlänges Äventyrsbad är bokad på lördagen kostar 70:-, medtag hänglås.
Newazatävling på lördag,
ZON-Gradering den 3/3 (obs! anmälan till SJF anmälningsportal).

Grupper: Barn, Ungdom, Vuxna, Kata, Randori.

Mer information: *Angående anmälan, avgifter, träning; Josef 070-441 21 36*

*Angående logi, mat, Borlänge; Peter 070-794 15 61
OBS! föränmäl frukost, lunch och logi i dojon samt allergi till
e-post: info@borlangejudo.se*

Logi:
Judohallen på judomattan 60:- frukost 50:- lunch 100:-
Paket för alla dagar 2 logi, 2 frukost 2 lunch totalt = 350:-

Judohallen Hyra av tälotsäng 100:- extra/natt (begränsat antal)

Scandic hotell	avstånd ca 2,5 km	Tfn. 0243-79 90 10
Elite Hotell Brage	Stationsgatan 1	Tfn. 0243-21 76 60
Hotell Saga	Borganäsvägen 28	Tfn. 0243-21 18 40
Hotell Galaxen	Jussi Björlings väg 25	Tfn. 0243-21 60 00
Borlänge Vandrarhem	avstånd ca 3,0 km dubbelrum trebäddsrum	Tfn. 0243-21 19 00

Övrig information:

Vi kommer att vara i Kampsportens Hus som ligger ca. 1 km söder om Kupolen och IKEA mot Ludvika. Från Kupolen åk mot Ludvika, sväng vänster första trafikljus, sväng höger i korsning, första infart till höger mitt emot bilprovningen då ser du Judohallen, Teknikergatan 1.
Vi har kök, café, konferensrum, bastu, butik, gym och över 1400 kvm judomatta, fördelat på tre hallar.
Hör av er om ni vill hyra tälotsängar för övernattnig i Kampsportens Hus 100:- per natt, (begränsat antal)
info@borlangejudo.se

Träningsschema

Fredag

Hall A	13.00-14.30	Vuxna	
Hall B	13.00-14.00	Ungdom	
Hall B	14.00-15.00	Barn	
Hall A	14.00-14.30	Ne-waza Randori	
Hall A	14.30-16.30	Kata	
Konvent	15.30-16.30	Klubbutveckling	Tränare och coacher
Hall B	17.30-18.30	Barn	
Hall A	17.30-18.30	Kata	
Hall B	18.30-19.30	Ungdom	
Hall A	18.30-20.00	Vuxna	
Hall A	19.30-20.30	Tachi-waza Randori	

Lördag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna	
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	
Hall B	10.30-11.30	Barn	
Hall A	10.30-11.00	Ne-waza Randori	
Hall A	11.00-12.30	Kata	
Hall A, B	13.00-15.00	Alla som vill	Ne-waza Open 2022
Hall B	15.15-16.15	Barn	
Hall A	16.15	Alla	Fotografering
Hall A	16.20-17.20	Ungdom	
Hall B	16.20-17.50	Vuxna	
Hall A	17.20-17.50	Tachi-waza Randori	
Hall A	18.00-19.30	Kata	
	18.00-21.00	Äventyrsbad i Maserhallen (obs! bad 70:-, eller relaxavdelning 120:- medtag eget hänglås.) matservering finns.	

Söndag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna	
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	
Hall B	10.30-11.30	Barn	
Hall A	10.30-11.00	Ne-waza Randori	
Hall B	11.30	Dangradering	DGG
Hall A	12.30-13.30	Ungdom	
Hall A	12.30-13.30	Vuxna	
Hall A	12.30-13.30	Barn	

Vilken grupp ska jag träna i?

Barn = under 11 år

Ungdomar = 11-15 år

Vuxna = från 15 år

Kata = från 15 år graderingsträning

Randori = ungdom och vuxna tävlingsinriktad träning

(Beroende på kunskap och storlek kan man naturligtvis byta grupp)

OBS! kan ske ändringar i programmet.



<http://www.rommealpin.se>

Romme Alpin ligger ungefär en mil utanför Borlänge i södra Dalarna och endast 2,5 timmar från Stockholm. Här erbjuds skidåkning i 34 nedfarter från två toppar, i alla väderstreck med en högsta fallhöjd på 275 meter.

ALPIN SKIDUPPLEVELSE FÖR ALLA NIVÅER

Här finns sex toppmoderna 6-stols Expressliftar som

snabbt och smidigt tar dig upp på berget. Utöver dem finns det två släpliftar, sex knappliftar och tre skidband. Vårt liftsystem är effektivt och bekvämt för mycket tid för skidåkning.

Vi har en av Sveriges största skidskolor.

Sammanfattningsvis går att säga att Romme Alpin passar alla åldrar och nivåer.



www.borlange.se/maserhallen

1600 kvm vattenland!!

Sveriges mest kompletta upplevelsebad!!

innehållande:

3 rutchkanor

3 G - du hinner inte blinka förrän du är nere!!

30 m ,black hole med touch punkter i banan som du får poäng för ju fler du träffar! **Magic eye** som är 2,5 m bred och ca 80 meter lång - ALLAS FAVORIT!! vildfors, klättervägg, 80 kvm barnland, utomhuspool med fors, vågbassäng, och varmluftspool



Bowling i Maserhallen

I vår bowlinghall finns åtta banor som är bokningsbara alla dagar. Det enda du behöver göra att boka tid, alla tillbehör, som bowlingklot och bowlingskor, finns hos oss tfn: 0243-74 557

Vi ses i Borlänge!

trovligt folk
Borlänge

