

# Sportlovslägret 1/3 - 3/3 2019 i Borlänge



## Välkomna!

# Välkommen till Sportlovslägret i Borlänge

Datum: 1/3 - 3/3 2019  
Plats: Borlänge, Kampsportens Hus  
Tränare: Wolfgang Biedron 7 dan Judo Sundsvall  
Josef Macias 6 dan Saltsjö Judoklubb  
Hans Erling 6 dan Täby Judoklubb  
Kjell Ingemansson 6 dan Västerås Judoklubb  
Peter Nyvall 6 dan Borlänge Judoclub  
Tommy Macias 3 dan Saltsjö judoklubb  
Gäst tränare!!

Logi: Se information nedan, Du bokar själv!!!  
Pris: 350 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, 2019

**Aktiviteter:** Judo, utförsåkning se (www.rommealpin.se), Falugruva, mm.  
Borlänges Äventyrsbad är bokad på lördagen kostar 50:-, medtag hänglås.  
Newazatävling på lördag, 2018 var det över 100 deltagare på tävlingen!  
ZON-Gradering den 3/3 (obs! anmälan till RGK och SJF anmälningportal).

**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 dojo till  
e-post: [info@borlangejudo.se](mailto:info@borlangejudo.se)*

**Logi:**  
**Judohallen** på judomattan 50:- frukost 50:- lunch 70:-  
**Paket för alla dagar 2 logi, 2 frukost 2 lunch totalt = 300:-**

**Judohallen** Hyra av tällsäng 100:- extra/natt

Scandic hotell	avstånd ca 2,5 km	Tfn. 0243-79 90 10
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 mittemot bilprovningen då ser du Judohallen, Teknikergatan 1.

Vi har kök, café, konferensrum, bastu, butik, gym och över 1400 kvm judomatta, fördelat på fyra hallar.

Hör av er om ni vill hyra tällsängar för övernattnig i Kampsportens Hus 100:- per natt, [info@borlangejudo.se](mailto:info@borlangejudo.se)



# Träningschema

## Fredag

Hall A	13.00-14.30	Vuxna	Josef
Hall B	13.00-14.00	Ungdom	Peter
Hall B	14.00-15.00	Barn	Wolfgang
Hall A	14.00-14.30	Ne-waza Randori	Josef
Hall A	14.30-16.00	Kata	Hasse, Kjell
Konvent	15.30-16.30	<b>Klubbutveckling</b>	Tränare och coacher
Hall B	17.30-18.30	Barn	Josef
Hall A	17.30-18.30	Kata	Hasse, Kjell
Hall B	18.30-19.30	Ungdom	Tommy
Hall A	18.30-20.00	Vuxna	Wolfgang
Hall A	19.30-20.00	Tachi-waza Randori	Wolfgang

## Lördag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna	Peter
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	Josef
Hall B	10.30-11.30	Barn	Tommy
Hall A	10.30-11.00	Ne-waza Randori	Peter
Hall A	11.00-12.30	Kata	Hasse, Kjell
Hall A, B	13.00-15.00	Alla som vill	Ne-waza Open 2018
Hall A	15.20	Alla	Fotografering
Hall A	15.30-16.30	Barn	Josef
Hall B	16.00-17.00	Ungdom	Wolfgang
Hall A	16.30-18.00	Vuxna	Tommy
Hall B	17.00-17.30	Tachi-waza Randori	Wolfgang
Hall A	17.30-19.00	Kata	Hasse, Kjell
	18.00-21.00	Äventyrsbad i Maserhallen (obs! bad 50:-, eller relaxavd. 100:- medtag eget hänglås.)	

## Söndag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna	Wolfgang
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	Tommy
Hall A	10.30-11.30	Barn	Peter
Hall B	10.30-11.00	Ne-waza Randori	Josef
Hall B	11.10	Dangradering	DGG
Hall A	12.30-13.30	Ungdom	Alla
Hall A	12.30-13.30	Vuxna	Alla
Hall A	12.30-13.30	Barn	Alla

## 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 är ett av Sveriges största skidområden. Här finns det mesta för alla åldrar och detta passar utmärkt om du vill få ut mycket av din skidåkning men inte vill resa utomlands. Området är väldigt naturligt och när du färdas ner för backarna så omges du av skog och ett rikt växtliv. Det var ett bra område för skidåkning redan från början så inga stora förändringar har behövt göras i naturen. Variationen

av backar är utomordentlig och både du som är nybörjare och du som är van åkare bör åka hit. I juniorparken finns två linjer av det lite enklare slaget. Men även barn som tycker om att hoppa kommer att trivas här. Parken innehåller nämligen tre hopp med kickar och några rails. Sammanfattningsvis går att säga att Romme Alpin passar alla åldrar och nivåer.



[www.borlange.se/maserhallen](http://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, klättermägg, 80 kvm barnland, utomhuspool med fors, vågbassäng, och varmluftsbad



## 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

