

武道

## ***Budoleiren 2010***

- Dato** ..... : 20. - 21. november 2010.  
**Sted** ..... : Arendal Jiu Jitsu klubbs dojo.  
**Aldersgrense** ..... : 15 år. (Vi tillater deltakere ned til 13 år som trener på ungdoms- eller voksengruppe.)  
**Leiravgift** ..... : Kr. 400,- for hele leiren. Lørdag 250,- / Søndag 250,-  
**Innsjekking og trening** : Se program.  
**Påmelding** ..... : Senest mandag 15. november 2010.  
**Kontaktperson** ..... : Alf Kristian Eilertsen. Telefon: 911 20 003. E-post: [alf@ajjk.no](mailto:alf@ajjk.no).



***Budoleiren 2010*** er en kampsportleir som primært ønsker å benytte lokale instruktører. Det finnes mange særdeles flinke instruktører i nærmiljøet, og vi har alle noe å lære av hverandre. I år arrangeres leiren i treningslokalene til Arendal Jiu Jitsu klubb. Deltakerne får i løpet av leiren mulighet til å teste de forskjellige kampkunstene som blir presentert av de lokale klubbene.



Arrangeres av Arendal Jiu Jitsu klubb.

<http://www.ajjk.no>

Tlf: 911 20 003

## 🏠 Hvor er Arendal Jiu Jitsu klubb?

Gateadressen er Hansnesveien 27c. Det enkleste er kanskje å finne rundkjøringen ved Maxis Kjøpesenter, for derfra å følge skiltingen ned mot vannet. Vi er i samme bygg som Arendal Ro- og Kajakklubb.

## 🏠 Overnatting.

Det vil være mulighet for overnatting i treningshallen fra lørdag til søndag. Overnattingen er gratis.

## 🍷 Mat.

Lunsj lørdag, frokost søndag og lunsj søndag koster 30,- pr måltid, og må bestilles ved påmelding. På lørdagskvelden møtes de som vil klokken 19:00 på Peppes Pizza.

## 🍷 Drikke.

Vi har ikke kiosk, så drikke må man selv ta med seg. (Godt og kaldt vann finnes i springen.) For de som bestiller lunsj eller frokost er drikke inkludert i prisen. (Melk, juice, saft.)

## 📅 Program.

**LØRDAG** 09:00 Lokalene åpner. (Innsjekking og betaling.)  
 10:00 TRENING (Med innlagte småpauser.)  
 13:00 Lunsj.  
 14:00 Felles fotografering.  
 14:15 TRENING (Med innlagte småpauser.)  
 17:00 Dagens treningen ferdig.  
 19:00 Felles middag på Peppes Pizza i byen for de som vil.

Vi tar forbehold om små endringer i programmet.

**SØNDAG** 09:00 Frokost for de som overnatter. (Må bestilles ved påmelding.)  
 09:00 Lokalene åpner. (Innsjekking og betaling.)  
 10:00 TRENING (Med innlagte småpauser.)  
 12:30 Lunsj.  
 13:30 TRENING (Med innlagte småpauser.)  
 16:00 Leiren er ferdig.



## 🏠 Betaling og påmelding.

Leiravgiften og evt. mat betales ved ankomst. Ved påmeldingen ønsker vi følgende opplysninger:

Navn: \_\_\_\_\_

Klubb: \_\_\_\_\_

Beltegrad / Nivå : \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Trening Lørdag   
 Trening Søndag   
 Overnatting i dojo   
 Lunsj Lørdag   
 Middag på Peppes   
 Frokost Søndag   
 Lunsj Søndag