

武道

Budoleiren 2009

Dato : 14. - 15. mars 2009.
Sted : Myra Grendehus, Arendal.
Aldersgrense : 15 år. (Vi tillater deltakere ned til 13 år som trener på ungdoms- eller voksengruppe.)
Leiravgift : Kr. 270,- for hele leiren.
Lørdag 190,- / Søndag 80,-
Ankomst : Lørdag fra kl 09:00. (Ikke tidligere.)
Avreise : Søndag kl 13:45.
Oppvisning : Søndag kl. 12:30 – 13:30. (Gratis.)
Mat : Se programmet.
Trening : Se programmet.
Påmelding : Senest onsdag 11. mars 2009 klokken 24:00.
Påmelding tlf : 911 20 003.
Leirtelefon : 911 20 003.



Budoleiren 2009 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. Også i år arrangeres leiren på Myra Grendehus, og i løpet av leiren får deltakerne mulighet til å teste de forskjellige kampkunstene som blir presentert av de lokale klubbene.

T BUDO-Show.

Søndag kl. 12:30 – 13:30 skal det være Budo-Show, med mye fart og spenning. Gratis for alle.

T Hvor er Myra Grendehus?

Ta av E18 ved avkjørsel til Arendal Sentrum (Harebakken/Statoil). Følg skilting mot Myra i rundkjøringen som ligger på motsatt side av E18 i forhold til Statoil. Følg veien til du ser en skole på venstre side, så har du funnet stedet. (Vi setter opp en plakat.)

T Overnatting.

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

T Mat.

Lunsj lørdag, frokost søndag og minilunsj søndag er inkludert i leiravgiften.

På lørdagskvelden serverer vi felles middag, som vi håper mange vil være med på. Middagen koster kr 30,- og betales ved fremmøte. Vi serverer ”BUDO-GRYTE”. Brus kan kjøpes i kiosken, og vann er fortsatt gratis. Serveringen starter kl 18:00, en timer etter treningen, slik at man rekker å dusje og skifte.

T Kiosk.

Kiosken vil være åpen under mesteparten av leiren.

Der vil man kunne kjøpe brus og diverse snop, samt litt frukt.

T Hva skjer på lørdagskvelden?

Vi ønsker at alle skal trives på leiren, og det gjelder ikke bare under treningen. Derfor skal vi sørge for at ingen kommer til å kjede seg. Vi kommer til å ha deltakere med stor aldersforskjell, fra 13 år og oppover, og vi skal prøve å få alle til å trives. Vi kommer til å rigge opp en liten kino, hvor vi kjører filmer med aldersgrense opptil 15 år. Videre har vi med oss mange tradisjonelle brettspill og kortspill, som man kan hygge seg med. Kanskje setter vi i gang en liten basketball- eller fotballkamp, for de som fortsatt har mer energi igjen etter en lang treningsdag. Glem heller ikke at kiosken er åpen hele kvelden, og at det faktisk også går an å bare sitte og prate og hygge seg i oppholdsrommet, uten at det må skje noe hele tiden.



Arrangeres av Arendal Jiu Jitsu klubb.

<http://www.ajjk.no>

Tlf: 911 20 003

Program.

Her er en sannsynlig tidsplan over dagens begivenheter:

LØRDAG

- 09:00 Frokost. (Inkludert i leiravgiften.)
- 09:00 – 09:50 Innsjekking og betaling av leiravgiften.
- 10:00 – 13:00 Trening med innlagte småpauser.
- 13:00 Lunsj. (Inkludert i leiravgiften.)
- 14:00 Felles fotografering.
- 14:30 – 17:00 Trening med innlagte småpauser.
- 18:00 Middag. (Gryterett kr. 30,-. Må bestilles ved påmelding.)
- 19:00 – 23:00 Diverse aktiviteter og hygge.

SØNDAG

- 08:00 Frokost. (Inkludert i leiravgiften.)
- 09:00 – 09:20 Innsjekking og betaling av leiravgiften.
- 09:30 – 12:00 Trening med innlagte småpauser.
- 12:00 Pause med servering av frukt. (Inkludert i leiravgiften.)
- 12:30 – 13:30 Oppvisning.
- 13:45 Leiren er ferdig.

Endelig treningsplan med gruppe- og instruktørroppsett vil bli satt opp i dojen når leiren starter.

OBS !

Vi tar forbehold om endringer i opplegget, men all erfaring tilsier at denne innbydelsen er svært korrekt.



Hvordan melde seg på?

Det finnes tre muligheter for å melde seg på leiren.

PRIORITERT REKKEFØLGE !!!

1) Ved å sende en e-post til:

alf@ajjk.no

Husk å få med ALLE opplysninger som det spørres om på svarslippen!

2) Ved å sende svarslippen til:

Arendal Jiu Jitsu Klubb
Postboks 1531 Stoa
4856 Arendal

3) Ved å ringe eller sende SMS til Alf på telefon:

911 20 003

- Leiravgift og middag betales ved fremmøte.

- Overnatting er gratis i treningshallen (Dojoen).

Klipp her.

Klipp her.

Klipp her.

Klipp her.

Klipp her.

Klipp her.

Klipp her.

Navn: _____	Lørdag kr. 190,- <input type="checkbox"/>
Alder: _____	Søndag kr. 80,- <input type="checkbox"/>
Beltegrad: _____	Overnatting gratis. <input type="checkbox"/>
Klubb: _____	Middag lørdag kr 30,- <input type="checkbox"/>
Matalergi: _____	

Påmelding skal være oss i hende **senest** onsdag 11. mars. Husk å beregne postgang om svarslipp sendes med brev.