

# Sportlovsläggret

3/3 - 5/3 2017

i Borlänge



# Välkomna!

# Välkommen till Sportlovslägret i Borlänge

Datum: 3/3 - 5/3 2017  
Plats: Borlänge, Kampsportens Hus  
Tränare: Wolfgang Biedron 7 dan Judo Sundsvall  
Josef Macias 6 dan Saltsjö Judoklubb  
Hans Erling 6 dan Täby Judoklubb  
Peter Nyvall 6 dan Borlänge Judoclub  
Tommy Macias 2 dan Saltsjö Judoklubb

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 22/2, 2017

**Aktiviteter:** Judo, utförsåkning se (www.rommealpin.se), Falugruva, mm.  
Borlänges Äventyrsbad är bokad på lördagen kostar 50:-, medtag hänglås.  
Newazatävling på lördag, 2016 var det närmare 110 deltagare på tävlingen!  
ZON-Gradering den 5/3 (obs! anmälan till RGK och 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 på  
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 tälltsäng 100:- extra/natt

Scandic hotell	avstånd ca 2,5 km Ring för pris	Tfn. 0243-79 90 10 Idrottspris
Hotell Brage	Stationsgatan 1	Tfn. 0243-21 76 60 (judopris)
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, Teknikervägen 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 tälltsängar för övernattnig i Kampsportens Hus 100:- per natt, [info@borlangejudo.se](mailto:info@borlangejudo.se)

# Träningschema

## Fredag

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

## Lördag

Hall A	09.30-10.30	Vuxna	Peter
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	Tommy
Hall A	10.30-11.30	Barn	Wolfgang
Hall B	10.30-11.00	Ne-waza Randori	Josef
Hall B	11.00-12.30	Kata	Hasse
Hall A, B	13.00-15.00	Alla som vill	Ne-waza Open 2017
Hall A	15.50	Alla	Fotografering
Hall B	16.00-17.00	Barn	Peter
Hall A	16.00-17.00	Ungdom	Wolfgang
Hall B	17.00-18.00	Vuxna	Josef
Hall A	17.00-17.30	Tachi-waza Randori	Wolfgang
Hall A	17.30-19.00	Kata	Hasse
	18.30-21.30	Äventyrsbad i Maserhallen (obs! bad 50:-, eller relaxavd. 100:- medtag eget hänglås.)	

## Söndag

Hall A	09.30-10.30	Vuxna	Peter
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	Josef
Hall A	10.30-11.30	Barn	Wolfgang
Hall B	10.30-11.00	Ne-waza Randori	Josef
Hall B	11.10	Gradering	RGK
Hall A	12.30-13.30	Ungdom	Peter
Hall A	12.30-13.30	Vuxna	Wolfgang
Hall A	12.30-13.30	Barn	Josef

## 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)



<http://www.rommealpin.se>

Skidåkning-backarna I år öppnar ett nytt skidområde på bergets baksida. Sydsidan erbjuder tre mycket spännande nedfarter och två släpliftar.

Var och en av våra **18 nedfarter** har sin unika utformning som ger en mycket **variationsrik åkning**. Som barn och nybörjare trivs du bäst i våra blå-gröna backar där Lisas Hage och Lätta Löpet är klara

favoriter. Den mer avancerade åkaren får sin utmaning i Götes Brant eller i Sydhanget, en av våra nya nedfarter.

I **Prästslingan**, skidanläggningens **längsta nedfart, 1900 meter**, blir den medelgode åkaren snabbt en fantom.



[www.blgekfum.se](http://www.blgekfum.se)



## Välkommen till KFUM-hallen

KFUM-hallen ligger på Hantverkargatan 22 i PEAB's lokal, S. Backa industriområde. I hallen finns det möjlighet att åka skateboard, inline och BMX. Det finns även en 9 meter hög klättervägg.

[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, 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