

# Sportlovsläggret 2012 1/3 - 4/3 i Borlänge



## Välkomna!

# Välkommen till Sportlovslägret i Borlänge

Datum: 1/3 - 4/3 2012

Plats: Borlänge, Kampsportens Hus

Tränare: Wolfgang Biedron 7 dan Judo Sundsvall  
Josef Macias 6 dan Saltsjö Judoklubb  
Hans Erling 5 dan Täby Judoklubb  
Peter Nyvall 5 dan Borlänge Judoclub

Logi: Se information nedan, Du bokar själv!!!

Pris: 300 kr, betalas kontant till Josef Macias på plats.

Anmälan: Till Josef Macias Roddvägen 10, 139 55 Värmdö.  
E-post josefmacias@hotmail.com  
Gärna före 23/2, 2012

Aktiviteter: Judo, utförsåkning se (www.rommealpin.se), eller Nybrobacken (billigare liftkort), korvgrillning, lekar, klätterhall, Falugruva, mm. Borlänges Äventyrsbad är bokad på lördagen kostar 50:-, medtag hänglås. Newazatävling på lördag! ZON-Gradering den 4/3 (obs! anmälan till RGK).  
Nytt för i år är att vi kommer ha en kyu-gradering för de som vill prova till högre bältesgrad, (gult till brunt bälte) medtag skriftligt inntyg från hemma klubben att det är ok att prova att gradera.

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: peter.nyvall@trafikverket.se*

Logi				
Judohallen	30:- på judomattan	frukost 30:-	lunch 60:-	
JustStay Vandrarhem priser per rum	avstånd ca 200 m enkelrum 310:- dubbelrum 445:-	utan frukost frukost 50:-	tfn. 0243-79 15 00 uppge kod idr11	www.activestay.se
JustStay Hotell	trebäddsrum 985:-	ink. Frukost	extrasäng 100:-	
Scandic hotell	avstånd ca 2 km Ring för pris	ink. Frukost	tfn. 0243-79 90 10 Idrottspris	
Borlänge Vårdshus	avstånd ca 3,5 km dubbelrum 310:-/pers trebäddsrum 300:-/pers	ink. Frukost ink. Frukost	tfn. 0243-21 19 00 Idrottspris Idrottspris	

## HAGA VANDRARHEM

Hemtrevligt boende i 1-6 bäddsrum med sköna sängar, 39 bäddar. TV- och sällskapsrum, tvättstuga. Stort välutrustat kök för självhushåll alternativt frukostservering. Fri parkering. Ring för pris.  
Tel: 0243-827 28, 070-482 66 10 Fax: 0243-827 28. Receptionstider 9-10 och 17-19 (vardag) 17-18 (lör-sön)

## Övrig information:

Vi kommer att vara i Kampsportens Hus som ligger 1 km söder om Kupolen 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, Teknikervägen 1.  
Vi har kök, café, konferensrum, bastu, butik, gym och över 1000 kvm judomatta.

# Träningschema

## Torsdag

Hall A	16.30-17.30	Barn	Peter
Hall B	16.30-18.00	Ungdom	Josef
Hall A	17.30-19.00	Vuxna	Wolfgang
Hall A	19.00-20.15	Kata	Hasse

## Fredag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna	Wolfgang
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	Peter
Hall C	09.30-10.30	Barn	Josef
Hall B	10.30-11.30	Ne-waza Randori	Peter
Hall C	10.30-11.30	Kata	Hasse
Hall A	14.00-15.00	Kyu-gradering	Tränarstaben
Hall A	16.00-17.30	Ungdom	Wolfgang
Hall B	16.00-17.30	Vuxna	Josef
Hall C	16.00-17.00	Barn	Peter
Hall A	17.30-18.30	Tachi-waza Randori	Wolfgang
Hall B	17.30-18.30	Kata	Hasse

## Lördag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna	Peter
Hall B	09.30-10.30	Ungdom	Josef
Hall C	09.30-10.30	Barn	Wolfgang
Hall B	10.30-11.30	Ne-waza Randori	Josef
Hall A	11.00-12.00	Kata	Hasse
Hall A, B	13.00-14.30	Alla som vill	Ne-waza Open 2012
Hall A	15.50	Alla	Fotografering
Hall A	16.00-17.30	Ungdom	Wolfgang
Hall B	16.00-17.30	Vuxna	Josef
Hall C	16.00-17.00	Barn	Peter
Hall A	17.30-18.15	Tachi-waza Randori	Wolfgang
Hall B	17.30-18.30	Kata	Hasse
	18.30-21.30	Äventyrsbad i Maserhallen (obs! bad 50:-, eller relaxavd. 100:- medtag eget hänglås.)	

## Söndag

Hall A	09.30-11.00	Vuxna, Ungdom	Josef, Wolfgang
Hall B	09.30-10.30	Barn	Peter
Hall A	11.00-12.00	Ne-waza Randori	Alla
Hall C	11.00	Gradering	Åke Bransell, Sonny Forsberg

### Vilken grupp ska jag träna i?

Barn = under 11 år

Ungdomar = 11-15 år

Vuxna = från 15 år motionsinriktad träning

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>

*Skiddåkning-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.



<http://www.blgekfum.nu>



## 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.

<http://www.borlangesimhall.se>

**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 varmlufts pool

Maser Hallen



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 bowling skor, finns hos oss.