



Värmland-Örebro Judoförbund bjuder in till RM-läger

*Missa inte chansen att
träna med andra
judokas inom
distriktet!*

*.. Och chansen att ta
en plats i
distriktslaget!*

Om lägret

Rm-läger är läger som arrangeras inom distriktet inför ett Riksmästerskap. Genom att arrangera läger inom distriktet ges chansen att få fram ett starkt distriktslag och våra judokas får chansen och möjligheten till mer tävlingsinriktad judo med variation och utbyten på ett helt annat sätt. Förutom möjligheten att utveckla sin judo får den enskilde judokan även möjligheten att träffa nya vänner inom distriktet och chansen att försöka bli med i vårt distriktslag. Då vi är ett litet distrikt med många småklubbar tror vi att de unga talangerna finns utspridda i både de större och mindre klubbarna. Därför planerar distriktet att under år 2019 hålla fler läger för att dels underlätta uttagsprocessen till distriktslaget men också skapa större sammanhållning inom distriktet.



RM 2018.

Info om lägret

Datum: 23-24 mars

Plats: Storfors Sporthall

Vem riktar det sig till?

Lägret riktar sig till judokas med tävlingsambitioner och som tillhör ålderskategorierna u13-u18. Observera att RM endast är för u15-u18 men att deltagande på lägret kan vara givande och lärande för de som i dagsläget är u13.

***Obs! Senast anmälan
14/3!***

Anmälan

Lägeravgiften är 300:-, för träning, övernattning och måltider. För den som inte önskar övernattning är kostnaden 200:-. Avgiften betalas in till Värmland-Örebro Judoförbunds bankgiro: 5874-6447 i samband med anmälan. Ange klubb och antal vid betalning.

Anmäl er till linn.sundfors@hotmail.com eller 0738158951.

OBS! Glöm inte att anmäla eventuella allergier eller annan info som kan vara bra för tränarna på plats att veta om.

Upplägg

Lördag

Träning kl 10-12

Lunchuppehåll kl 12-14

Träning kl 14-16

Middag kl 19

Efter middagen anordnas aktiviteter för att skapa lite sammanhållning och gemenskap.

Söndag

Frukost kl 8

Träning kl 9-10.30

Fika/lättare lunch kl 10.30-12

Träning kl 12-13.30

VÄLKOMNA! ☺