

# ÅPEN REGIONSSAMLING

## 1.-3. SEPTEMBER 2017

Judoregion Vest inviterer alle utøvere fra U15 og eldre til regional treningsamling med regiontrener Neil Eckersley. Regionsamlingen er åpen for nasjonal og internasjonal deltagelse. (Deltakere fra England har allerede meldt sin interesse).



**Sted:** Sandnes Kampsportsenter

**Deltagerkrav:** Ungdom, junior og senior

**Hovedtrener:** Neil Eckersley

**Pris:** 600 kr pr. utøver for hele samlingen, inkl. mat (frokost, lunch, middag, kveldsmat og mellommåltider) fra fredag kveld til søndag lunch.

**NB! Deltagere som ikke ønsker mat skal melde fra om dette i påmeldingen.**  
50 kr.pr.økt ved "drop-in" på enkelte økter.

**Overnatting:** Det er gratis overnatting i hallen. Meld fra ved påmelding.

**Påmelding:** Sendes til Harald Monsen på [harald.monsen@lyse.net](mailto:harald.monsen@lyse.net)

Påmeldingen skal inneholde;

Navn, alder, grad og klubb. Ved spørsmål - ta kontakt på tlf 92 82 12 42

**Påmeldingsfrist: Snarest, og innen 30. august, 2017**

NB! Ved å melde på treningsamlinger i Judoregion Vest gir utøver eller foreldre/foresatte samtykke til at det kan tas situasjonsbilder med utøverne for publisering på nett.

Situasjonsbilder er bilder der selve situasjonen eller aktiviteten er det egentlige motivet i bildet, ikke utøverne. Vi viser ellers til Datatilsynets retningslinjer for publisering av bilder på nett.

# PROGRAM



## SEPTEMBER 2017 CAMP

Friday 1st – Sunday 3rd of September 2017

FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	8:30am Breakfast	9:00 am Breakfast
	REST & RECOVERY	REST & RECOVERY
	10:00-12:00 am Newaza Technical & Randori Session	10:00-12:00 am Newaza Technical & Randori Session
	12:00 am Lunch	12:00 am Lunch
	REST & RECOVERY	REST & RECOVERY
Travel to Camp	1:30-2:30 pm Team Game	Depart
	2:30-3:30 pm Technical work shop	
	3:45-4:30 pm Speed training	
6:00 pm Check In	5:00 PM Dinner	
REST & RECOVERY	REST & RECOVERY	
7:00pm - 9:00pm Technical & Randori Session	7:00pm - 9:00pm Technical & Randori Session	
Supper	Supper	

Make sure you arrive on time for check in @ 6:00 pm Friday.

Ensure you bring the following equipment to the camp: Judogi, Running kit, Running shoes, Water Bottle. Players must be changed into Judogi READY TO TRAIN 15 minutes prior to the START of EVERY session.