



**Info för dig som är 12 år och äldre. (1998,1997...  
Detta gäller under höstlovet vecka 44, 1/11-7/11 2010.**

Vi har ingen judo träning i IK Södras lokaler under höstlovsveckan. Istället har vi läger och tävling tillsammans med Solna judoklubb i deras lokal på Ankdammsgatan 23 i Solna, tel. 29 74 79.

## LÄGER

Torsdagen den 4 november kl. 17.00-19.00

Fredagen den 5 november kl. 12.00-13.30 och 16.00-18.00

Lördagen den 6 november kl. 12.00-13.30 och 16.00-18.00

## TÄVLING

Söndagen den 1 november

**Invägning** 10.00 – 10.30 Uppvärmning 10.30, Tävlingsstart 11.00

Ni som kan är där och dömer, tar tid, skriver protokoll .m.m

## ANMÄLAN

Maila till [ann@iksodra.com](mailto:ann@iksodra.com) din ålder, bältesgrad och ungefärlig vikt eller säg till på träningen. **Senast 23 oktober 2010**

## AVGIFT

För 900 kr får du alla träningar, lunch fredag och lördag samt Taco-lunch på söndag. Kan du bara träna enstaka pass kostar det 200 kr per pass.

**Avgiften** inbetalas på IK Södras bg. 54 20 – 39 63 senast den **23 oktober**.

## ÖVRIGT

Lättare förtäring finns att köpa i caféet.

Adressen till Solna judo är Ankdammsgatan 23 i Solna, tel 29 74 79

---

IK Södra, Box 38, 123 21 Farsta - Tel: 08-771 70 79 - Internet: [Http://www.iksodra.com](http://www.iksodra.com)

