



# VILL DU FÖLJA MED PÅ TRÄNINGSLÄGER TILL POLEN I SOMMAR?



Läger med chefstränare Z. Zamecki från Polen.  
Träna med judokas från andra länder, varva judo och konditionsträning  
med bad i havet.

Vi bor på ett pensionat i staden Cetniewo med helpension vilket ger oss frukost, lunch och kvällsmat. Pensionatet och träningsanläggningen ligger 500m ifrån varandra vid havet. På lediga tiden kan vi sola och bada och bara njuta av landet! Buss är bokad för att transportera oss till och från flygplatsen.

Vecka 1: för alla barn 8 – 13 år

Avresa: **mån 23 juni från Skavsta klockan 11:50 - Gdansk 12:55**

Hemresa: **tors 3 Juli från Gdansk klockan 11:50 - Skavsta 13:00**

Vecka 2: för ungdomar/vuxna 13 – 100 år

Avresa Sthlm: **sön. 6 juli från Skavsta kl 11:50 - Gdansk kl 12:55**

Hemresa Sthlm: **tors. 17 juli från Gdansk kl 11:50 - Skavsta kl 13:00**

Avresa Gbg: **tis 8 juli från City Airport kl 13:25- Gdansk kl 14:40**

Hemresa Gbg: **tors 17 juli från Gdansk kl 11:40- City Airport kl 12:55**

Vi flyger med WIZZAIR

Vad kostar lägret.                      Vecka 1: 3000:-  
    Vecka 2: 3300:-  
    inkl. mat / läger samt boende.

## **Pris för flyg: Meddelas efter biljettbokning**

Alla som följer med betalar det pris som står ovan oavsett om de tränar eller ej (medföljande tränare, föräldrar mm).

Vi behöver få anmälan senast 25 april för att kunna boka lägerplatser och billigt flyg.

**Anmälan är bindande efter 25 april.** Efteranmälande i mån av plats bokar egen resa.

Kostnaden för lägret är för v1. 3000 kr / v2. 3300 kr exkl resa. Betalning sker i samband med anmälan, dvs senast 25 april på **Solna Judoklubbs PG 448954-8.**

Ange ditt namn, adress, telefon nr, personnummer, e-mail adress samt vilken vecka du ska åka. Kostnaden för flyget tillkommer och meddelas när vi vet hur många som följer med.

Frågor gällande lägret besvaras av:

Solnas tränare Teddy Tworkowski tel: 0761 62 92 97 eller mail [teddy@solnajudo.se](mailto:teddy@solnajudo.se)

Ungd.-o tävlings ansvarig Mats Andersson tel :0703 50 02 45 eller mail [mats@solnajudo.se](mailto:mats@solnajudo.se)

Anmälan skickas till: [info@solnajudo.se](mailto:info@solnajudo.se)

**Det finns ett begränsat antal platser så det är först till kvarn som gäller.....**



## Cetniewo

Utmed Polens Östersjökust ligger Cetniewo, endast fyra mil från Hansastaden Gdansk-Sopot-Gdynia. Cetniewo är känt för alla polska elitidrottare som förlägger sina uppladningsläger för olympiska spel eller världsmästerskap.

Cetniewo arrangerar också olika mästerskap i flera idrotter, bl.a. har man arrangerat basketboll-VM för ungdomar och man fick förtroendet att arrangera Volleyboll-EM 2002. Anläggningen erbjuder allt som ett sportcenter kan erbjuda, och man har t.o.m. egen läkare, allt fritt. Fotbollsplanerna ligger givetvis inom anläggningen.

Med närheten till miljonstäderna Gdansk-Sopot-Gdynia har man också möjlighet till en utflykt till t.ex. Sopot, känt turistmål för Polens överklass, eller Gdansk med alla sina historiska byggnader.

Polen är ett annorlunda alternativ för alla som gärna vill uppleva något nytt och spännande. Passa på och res med Solna Judoklubb till detta träningsläger och kombinera det med en semester - bättre kan det nog inte bli!

Bilder från tidigare träningsläger finns på hemsidan [www.solnajudo.se](http://www.solnajudo.se)

## Hoppas att vi syns i Polen!