

SOMMARLÄGER

JUDO FÖR U11

27/7-31/7 2008



Plats: IK Södras dojo i Djupån, som ligger nära sjön Magelungen ca 1,5 km från Ågesta friluftsgård. Det tar ca 15 min att åka bil från Farsta Centrum.

Kostnad: 2000 kr, vilket inkluderar mat, logi och träning.

Vilkor: Du ska vara född 1998-2000, ha minst gult bälte samt **ha vana att vara hemifrån.** Vilket innebär att du måste hålla reda på dig och dina saker, sköta din personliga hygien, passa tider. Både du och dina föräldrar måste kunna klara er utan varandra under dessa dagar. Endast IK Södra medlemmar.

Allmänt: Självklart blir det mycket judoträning, judotävling och löpning. Vi kommer alltså ha fullt upp varje dag så det kommer inte att finns mycket tid till att ligga och vila.

Övrigt: Det kommer att vara morgonlöpning samt 2-3 pass judo varje dag. Vi ska också hinna med en judotävling och diverse utbildningar under dessa dagar, så förbered dig på ett intensivt läger med massor av judo och lite vila och sömn.

Du som förälder måste hjälpa till innan och/eller under lägret.

Anmälan: Anmälan ENDAST via IK Södras hemsida www.iksodra.com. Saknas information på anmälan så är du inte garanterad plats förrän anmälan har kompletterats. Avgiften insättes på **IK Södras plusgiro 66 96 84-3** eller bankgiro 5420-3963 - i **samband** med anmälan.

**OBS! Anmälan är bindande!! Avanmälan endast tillsammans med läkarintyg
Begränsat antal platser!! OBS!**

Bekräftelse och ytterligare information om tider och dylikt får du efter anmälan via mail. Har du inte fått bekräftelse inom 1 vecka så hör av dig. Antalet platser är begränsat!

Upplysningar: IK Södras kansli 771 70 79 (dagtid vardagar) EJ ANMÄLAN!

