

# Women Judo Camp

Med Pernilla Riberio Novais

29-30 januari 2011  
Kampsportens hus Borlänge

**Välkommen till 1:a Women Judo Camp i Borlänge med  
teknik- och randoriträning bara för tjejer**

## Tränare

Pernilla Riberio Novais, 4D SPIF Stockholm  
Sofi Damberg 1D, Borlänge  
Peter Nyvall 5D, Borlänge

## Pris

200 kr, betalas kontant till Patrik Kenger eller Peter Nyvall på plats.

## Anmälan

Till Patrik Kenger på [patrik.kenger@falujk.se](mailto:patrik.kenger@falujk.se), eller 070-333 30 02 innan den 24/1

## Träningsgrupper

Ungdom upp till U15  
Vuxna från U15 och äldre

## Kost

Vi serverar frukost, lunch och middag på lördagen, samt frukost och lunch på söndagen  
Frukost 30:-, lunch 60:-, middag 60:-  
Kiosken är öppen med fika, kaffe, dricka och godis

## Logi

OBS! föranmäl kost och logi i dojon i samband med er anmälan till [patrik.kenger@falujk.se](mailto:patrik.kenger@falujk.se).  
För logi nedan (utom i judohallen), ring och boka och bekräfta priser.

Judohallen  
30:- på judomattan

### JustStay

Vandrarhem avstånd ca 200 m utan frukost tfn. 0243-79 15 00 [www.activestay.se](http://www.activestay.se)  
priser per rum enkelrum 310:- frukost 50:- uppge kod idr11  
dubbelrum 445:-

### JustStay

Hotell trebäddsrum 985:- inkl. Frukost extrasäng 100:- , boka på tfn. 0243-79 15 00  
[www.activestay.se](http://www.activestay.se)

### Scandic hotell

Avstånd ca 2 km tfn. 0243-79 90 10  
Ring för pris inkl. Frukost Idrottspris

### Borlänge Vårdshus

Avstånd ca 3,5 km tfn. 0243-21 19 00  
dubbelrum 310:-/pers ink. Frukost Idrottspris  
trebäddsrum 300:-/pers ink. Frukost Idrottspris

### Haga vandrarhem

Hemtrevligt boende i 1-6 bäddsrum med sköna sängar, 39 bäddar. TV- och sällskapsrum, tvättstuga. Stort välutrustat kök för självhushåll alternativt frukostservering. Fri parkering. Ring för pris. Tel: 0243-827 28, 070-482 66 10 Fax: 0243-827 28. Receptionstider 9-10 och 17-19 (vardag) 17-18 (lör-sön)

### Övriga aktiviteter

Utförsåkning se ([www.rommealpin.se](http://www.rommealpin.se)), eller Nybrobacken (billigare liftkort), Borlänges äventyrsbad, Falugruva, Sportys lekland Falun 023-14114, Shopping i Kupolen, mm.

### Övrig information

Vi kommer att vara i Kampsportens Hus som ligger 1 km söder om Kupolen mot Ludvika. Från Kupolen åk mot Ludvika på riksväg 50, sväng vänster första trafikljus, sväng höger i korsning, första infart till höger mittemot bilprovningen då ser du Judohallen, Teknikervägen 1.

Vi har kök, café, konferensrum, bastu, butik, gym och över 1000 kvm judomatta.

Mer information angående anmälan, avgifter, och mat; Patrik Kenger 070-33 33 002  
Angående logi, träning, och Borlänge; Peter Nyvall 070-794 15 61

## Träningschema

Med reservation för eventuella ändringar och tillägg.

### Fredag

18.00-21.00 Incheckning för de som skall sova dojo.  
Lamporna släcks 23.00

### Lördag

Frukost 08.00

Hall A 09.30-11.00 Vuxna  
Hall B 09.30-10.30 Ungdom  
Hall A och B 11.00-12.00 Tachi waza randori - Alla

Lunch 11.00-13.00

Hall A 15.50 Alla Fotografering

Hall A 16.00-17.30 Vuxna  
Hall B 16.00-17.30 Ungdom  
Hall A och B 17.30-18.30 Ne waza randori – Alla

Middag 17.30-19.30

Lamporna släcks 23.00

### Söndag

Frukost 08.00

Hall A 09.30-11.00 Vuxna  
Hall B 09.30-10.30 Ungdom  
Hall A och B 11.00-12.00 Tachi waza randori – Alla

Lunch 11.00-13.00