

«Basecamp 2 2016»

Når: Fredag 02.09.16 til lørdag 03.09.16

Sted: EiendomsMegler 1-hallen (vår egen hall).

For hvem: Alle fra 7 år og opp, uansett beltegrad, det er lov å invitere med en kompis!

Hovedtrener: Tore Brenne, telefon 995 80 130, med hjelpetrenere.

Målet for samlingen er å styrke samholdet innad i klubben, samt å bli bedre kjent på tvers av treningsgruppene.

Samlingen koster 100,-. Dette inkluderer trening, overnatting i hallen og to måltider. Betales kontant ved oppmøte.

Påmeldingsfrist: 31.08.16 (dette for å kunne beregne riktig mengde med mat).

Påmelding sendes på e-post til: torebrenne@hotmail.com og skal inneholde navn på deltaker, eventuelle allergier (matallergi), samt telefonnummer til foresatte (hvis det blir behov å kontakte).

Aktiviteter:

To økter med judo.

Video

Kiosk

2 måltider

(Kveldsmat: Taco. Frokost: Brødmatt)

Konkurranser/aktiviteter, som eksempel: vinn på minuttet / mesternes mester, landhockey turnering, stafett, hinderløype

Tidsskjema:

18.00-19.00	Mottak og registrering
19.00-20.15	Judo økt
20.15-20.30	Skifte av antrekk
20.30-21.00	Kveldsmat
21.00-23.00	Kiosk, video og konkurranser
23.00	Lys slås av
07.30	Lys slås på
07.45-08.30	Frokost
08.30-09.00	Rydde vekk sovepose med mere.
09.00-10.30	Judo økt
10.30-11.45	Kiosk, Konkurranser
11.45-12.00	Felles opprydding (felles roting = felles rydding), det trekkes arbeidsoppdrag (kan bytte innbyrdes).

Huskeliste:

Til trening: Drikkeflaske, Judogi og judobelte (de som ikke har judodrakt tar med seg langermet treningsgenser og treningsbukse og ikke t-skjorte og shorts).

Etterpå: T-skjorte, joggedress, sovepose og liggeunderlag, pysj, håndkle, toalettsaker. Lommepenger kan også være kjekt (kiosk).

Praktisk informasjon: Det er kiosk i hallen.