



**Trollhättans Judoklubb**  
**inbjuder till distriktsrandoriläger**  
**I samarbete med**  
**VJF**

- Var?** Trollhättans Judoklubb på Granngårdens motionscenter (stora hallen) Trollhättan
- När?** 22 November 2009, Söndag 12.00-17.00.
- Kostnad?** 60:- per deltagare; för detta får ni mat mellan träningspassen  
Betalas direkt på plats i lokalen.
- Anmälan?** Anmälan senast måndagen 16/11 till (lassejohansson58@telia.com), Detta är främst så att vi kan beräkna maten.
- Upplägg?** 12:00 -13:30 1,5 tim randori samt viss teknikträning,  
13:30 -15:30 Dusch ombyte mat, teori och genomgång av förutsättningarna för uttagning.  
15:30-17:00 1,5 tim randori.
- Träningsyta?** Vi tränar på tävlingsplatsen från Trollträffen som genomfördes dagen innan + matta som vi tar från Lilla Edet, ytan anpassas efter antalet deltagare.
- För vem?** För tävlingsintresserade judokas födda 1997 och tidigare.
- Tränare?** Ansvariga för distriktets RM lag.
- Frågor?** Lasse Johansson, Trollhättans Judoklubb, 0731-820612, lassejohansson58@telia.com

Välkomna till en trevlig och lärorik dag i Trollhättan!