

VIKING CAMP 2009



4. til 9. august

Kongsberg, Norge

www.kongsberg.net/bk/judo



Gruppebilde Viking Camp 2008

Viking Camp

Viking Camp er en treningsleir som har blitt holdt 14 ganger siden 1994. Vi har hatt deltakere fra Norge, Sverige, Færøyene, Finland, Spania, Belgia, Skottland, England, Brasil og Japan. Leiren blir holdt på Tislegård Ungdomsskole som er en skole lokalisert like utenfor Kongsberg sentrum, i idylliske omgivelser.

Praktisk informasjon

Når: Tirsdag 4. til søndag 9. august 2009

Hvor: Tislegård Ungdomsskole, Kongsberg, Norge. Kongsberg er ca en times kjøretur fra Oslo.

For hvem: Ungdom og junior, gutter og jenter, i alderen 10 til 20 år. Deltakerne må ha minimum 5 mon for å delta. Alle deltakere under 16 år må ha med seg lagleder.



Overnatting: All overnatting foregår på skolen, i klasserom. Husk å ta med liggeunderlag og sovepose!

Pris: 1750 NOK, Inkluderer all trening, overnatting og alle måltider.

Lagleder som har med seg minst 3 utøvere: kr 1100,-

Lagleder som har med seg minst 5 utøvere: kr 600,-

Lagleder som har med seg minst 8 utøvere: gratis

Lagleder må være fylt 18 år for å få lagleder pris.

Turen til Sommarland i Bø koster kr 350,- i tillegg.



Trenere: Dette er ikke helt avgjort enda, men vi har kontakt med fjorårets trenere;

Pep Mascaró Adrover – 6. dan – Mallorca, Spania

Juan Andrés Martínez – 4. dan – Mallorca, Spania

Flere vil komme til etter hvert, og det vil være flere trenere fra BK-Judo

Påmelding: Påmelding skal bli sendt på e-mail til: rina_ns@hotmail.com, innen 11. juni. Den skal inneholde; Navn, alder, grad, klubb og ansvarlig lagleder.



Program Viking Camp 2009

Dag	Tid	Aktivitet
Tirsdag	13.30 - 15.30	Registrering
	15.30 - 17.30	Trening
	18.00 - 19.00	Middag
	19.00 - 23.00	Fritid
	20.00 - 22.00	Filmvisning
Onsdag	8.00 - 9.00	Frokost
	9.30 - 11.30	Trening
	12.00 - 13.00	Lunch
	13.00 - 15.30	Fritid
	15.30 - 17.30	Trening
	18.00 - 19.00	Middag
	18.30 - 23.00	Fritid
	19.00 - 21.00	Innebandy cup
Torsdag	8.00 - 9.00	Frokost
	9.00 - 17.00	Tur til Sommarland
	17.30 - 18.30	Middag
	18.30 - 23.00	Fritid
Fredag	8.00 - 9.00	Frokost
	9.30 - 11.30	Trening
	12.00 - 13.00	Lunch
	13.00 - 15.30	Fritid
	15.30 - 17.30	Trening
	18.00 - 19.00	Middag
	18.30 - 23.00	Fritid
	19.00 - 21.00	Fotball cup
20.00 - 22.00	Filmvisning	
Lørdag	8.00 - 9.00	Frokost
	9.30 - 12.00	Viking Cup
	12.00 - 13.00	Lunch
	14.00 - 17.00	Viking Cup/Trening
	17.30 - 19.00	Grilling
	19.00 - 23.00	Fritid
Søndag	8.00 - 8.45	Frokost
	8.45 - 10.15	Trening
	11.00 - 12.30	Avslutning/opprydning

Ved stor deltakelse vil vi dele inn i to treningsgrupper.