

Information inför Judofestivalen i Lindesberg 17-19 maj

Vi är rekordmånga, 50 deltagare från Göteborgs Judoklubb, som åker till Lindesberg helgen 17-19 maj! Vi önskar att ni läser igenom detta utskick med praktisk information.

Transport:

Samling på gatan utanför Göteborgs judoklubb, Andra Långgatan 48, kl **14:30 fredag 17/5**. Kom i tid och bocka av er hos någon av ledarna *innan* ni går på en av bussarna. Avresa kl 15:00, Oskarsgatan vid Amerikahuset eller annan lämplig gatan i närheten. Rekommenderas att **ta med er matsäck för resan och kvällen** då det inte ingår måltid för fredagen i matpaketet. Bussen kommer att göra ett kort stopp, men räkna inte med att ni hinner köpa måltid.

Hemresa sker direkt efter sista programpunkten, ca 16:30. Beräknad hemkomst till Göteborg ca kl 21:00 söndag 19/5, avlämningsplats Amerikahuset på Oskarsgatan.

Tips på packning:

Matsäck
Liggunderlag/luftmadrass, sovsäck, kudde
Judodräkt/er
Hygienartiklar & handduk
Coachtejp för eget bruk
Badkläder
Ficklampa
Fickpengar (finns kiosk i hallen)

Ordningsregler:

GJK:are hjälper och stöttar varandra på och utanför mattan. På kvällarna kommer vi ha en samling för att gå igenom nästa dag, så alla vet vad som gäller avseende aktiviteter, träning och måltider osv.

För att få bada eller utföra andra vattenaktiviteter på egen hand måste man vara 12 år fyllda och visa upp intyg från målsman att man är simkunnig (minst 200 m.) senast 1v före avresa, alt att målsman pratar med en av oss ledare. Bad för övriga sker med närvaro av vuxen ledare på avsatta tider.

Viktigt att vi följer arrangörens regler för tystnad och släckning i sovsalen. Efter kl 23:00 får minderåriga inte lämna byggnaden på egen hand. Självklart är det totalt alkoholförbud för aktiva.

Träningsprogram & presentation av tränare:

<https://svenskjudo.smoothcomp.com/en/event/12150/page/46315/schema>

<https://svenskjudo.smoothcomp.com/en/event/12150/page/27886/tranare>

Kan bli mindre justeringar.

Hoppas ni ser fram emot Judofestivalen lika mycket som vi!

/Bodil (bodil@gjk.se, 0708-514438, Lisa (lisa@gjk.se, 0709-625 625) och Mio (mio@gjk.se, 0708359340)