

Informationskopia:

Jan Malmstedt
Lars Lindin
Hans Lundberg

Till:

Kendolandslaget Herrar/Damer
Kendoklubbar i Sverige

LANDSLAGSLÄGER, AUG. 1996

1. INLEDNING

Glad sommar! Alla rustningsvana kendokas som vill prova på att träna med svenska kendolandslaget är hjärtligt välkomna att delta på sommarlägret i Tranås mellan 16-18 augusti.

2. PRELIMINÄRT SCHEMA

Fredag 16/8 18:00 Samling och genomgång, Junkaremålsskolan, Tranås

19:00 Träning 1

22 21:30 Kvällsmål 4

Lördag 17/8 07:30 Frukost

09:00 Träning 2

10:45 Träning 3

12:00 Lunch

14:00 Träning 4

15:30 Träning 5

18:00 Middag

20:00 Teorigenomgång 14

-23

Söndag 18/8 07:30 Frukost

09:00 Träning 6 P 5

10:45 Träning 7

12:00 Lunch

13:00 Avresa

3. PRAKTISKA FRÅGOR

Tag med:

- rustning, hakama och gärna två keiko-gi
- jacka och sockor
- reservdelar och helst 3 shinaier
- sovsäck och liggunderlag/gummimadrass

4. EKONOMI

Lägeravgiften är 500 kronor och betalas vid ankomsten till Tranås. I priset ingår träningsavgifter, övernattnin samt all förtäring som finns med på schemat.

5. ANMÄLAN

Fyll i talongen nedan och skicka den **senast 31/7** till: Miyuki Nakamura,

Kringelkroken 17 II, 135 30 Tyresö. **Anmälan är bindande.**

Har du frågor, så skriv eller ring/faxa 08-770 37 56.

Härmed anmäler jag mig till sommarlägret i Tranås 16-18 augusti 1996.

Namn:

Tel nr.:

Adress:

Klubb:

Tränat kendo sedan:

Grad: kyu/dan

Ort

Datum

Sign.