

Informationskopia:
Jan Malmstedt
Lars Lindin
Hans Lundberg

Till:
Kendolandslaget Herrar

LANDSLAGSLÄGER, MARS 1997

1. INLEDNING

Så var det åter dags för ett landslagsläger i Tranås. Detta blir det sista gemensamma lägret innan VM och alla aspiranter är hjärtligt välkomna.

2. PRELIMINÄRT SCHEMA

Fredag 28/2 21:00 Samling och genomgång, Junkaremålsskolan, Tranås
21:30 Kvällsmål

Lördag 1/3 07:30 Frukost
09:00 Träning 1
10:45 Träning 2
12:00 Lunch
14:00 Träning 3
15:30 Träning 4
17:00 Middag
18:00 Information samt grupparbete.

Söndag 2/3 07:30 Frukost
09:00 Träning 5
10:45 Träning 6
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 400 kronor och betalas vid ankomsten till Tranås. I priset ingår träningsavgifter, övernattning samt all förtäring som finns med på schemat.

5. ANMÄLAN

Fyll i talongen nedan och skicka den **senast 14/2** till: Miyuki Nakamura, Kringelkroken 17 II, 135 30 Tyresö. **Anmälan är bindande.**
Har du frågor, så skriv eller ring/faxa 08-770 37 56 .

VÄLMÖTT!!!

Härmed anmäler jag mig till landslagsläger i Tranås 1-2 mars 1997. Anm. är bindande.

Namn:

Tel nr.:

Adress:

Klubb:

Ort

Datum

Sign.