

# Miniläger, dagen efter Sundsvallscupen

## Randori eller/och teknik

- När:** Söndag, 15 december, 09.00-11.00
- Var:** Judohallen, Björneborgsgatan 25, ☎️ 060-66 50 88
- Vem:** Barn, ungdomar, seniorer, veteraner
- Tider:** 09.00-09.20 Gemensam uppvärmning  
09.20-11.00 Matta A & B Randori i ne & tachi waza  
Matta C & D Teknik, träning på kastmattan  
11.15-12.00 Lunch: Pasta, köttfärssås, dryck, sallad, smör & bröd
- Kostnad:** 75 kr för mat och träning  
Swishas till 123 580 95 46 eller betalas i samband med tävlingsavgiften till klubbens BG 858-0458
- Tränare:** Wolfgang Biedron m fl
- Anmälan:** Till [info@judosundsvall.com](mailto:info@judosundsvall.com) i samband med anmälan till tävlingen (om man vill ha mat) eller senast på lördag efter Sundsvallscupen i Judohallen
- Om lägret:** De tränande kommer att delas in i två grupper  
I den ena gruppen blir det mest randori i olika former  
I den andra gruppen blir det mest teknik  
Det går bra att under träningen byter grupp!!
- Info:** Judo Sundsvall 060-66 50 88  
Wolfgang 070-6466013  
eller e-post [info@judosundsvall.com](mailto:info@judosundsvall.com)

## Trött efter Sundsvallscupen? Besök Himlabadets äventyrsbad!

Samma tid som söndagens dagen-efter-lägret börja öppnar även Himlabadet.

<https://himlabadet.se/bada-och-trana/attraktioner/>

Deltagare, ledare och föräldrar kan besöka badet förr  
60 kr/person mot uppvisande av intyg från JS  
(ordinarie priset 90–120 kr).



## Ett annat alternativ är Freemovr!

Även här deltagare på Sundsvallscupen rabatt mot uppvisande av intyg från JS.

Ordinarie priset är 149 kr, med intyg från klubben kostar det 99 kr p söndag.

<http://www.freemovr.com/vara-anlaggningar/sundsvall/#top>

