



**JKA SWEDEN HÄLSAR ALLA  
KARATEKAS VÄLKOMNA TILL  
VÅRT 32:a LÄGER i HÄSSLEHOLM**

## **JKA – ”PÅSKLÄGER” 10-11 APRIL 2010**

<b>TED HEDLUND</b>	<b>JKA 7:e DAN</b>
<b>BENGT SONESSON</b>	<b>JKA 5:e DAN</b>
<b>KENT RANTZOW</b>	<b>JKA 5:e DAN</b>
<b>EDO STAJERER</b>	<b>JKA 5:e DAN</b>
<b>SIGGE LINDQWIST</b>	<b>JKA 4:e DAN</b>

**OBSERVERA -kom i god tid. Var på plats lördag morgon senast kl. 09.30**

**Träningen:** Lördag förmid: 10<sup>00</sup>-11<sup>15</sup> och 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> eftermid: 14<sup>30</sup>-15<sup>45</sup>  
**OBS Tiderna** Söndag förmid: 10<sup>00</sup>-11<sup>15</sup> och 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup> eftermid: 13<sup>00</sup>- gradering.  
**Kom i god tid** Träningen delas in i fem grupper, **lägret är även för nybörjare.**

**Kostnad:** Lägret kostar 350 kr för båda dagarna eller 100 kr/pass. Barn under 14 år betalar 250 kr. Medtag legitimation.

**Plats: OBS** **Qpoolen** idrottshall (badhuset), Östra Hagagatan 2, Hässleholm.

**Gradering:** Söndag kl 13<sup>00</sup>, gradering för 9 kyu-1 kyu. Medtag graderings och JKA-Sweden kort. Du måste uppfylla JKA-Swedens graderingsbestämmelser samt ha din klubbinstruktörs tillåtelse.

**Övernattning:**

- Qpoolen idrottshall, (**foajén**), 50 kr/natt. Medtag sovsäck etc.
- Hotell City, Godtemplaregatan 13, Tel. 0451- 41013 (Percy). 250-300 kr/pers beroende på rumstorlek inkl frukost. Boka snarast!
- Hotell Göingehof, Frykholmogat 23, Tel. 0451-14330 (ca 375 kr).

**VÄLKOMMNA TILL HÄSSLEHOLM**

BENGT SONESSON, TEL 0451 - 845 15 MOBIL. 0735 - 065 439

Hemsida: [www.hlmkarate.com](http://www.hlmkarate.com)

## Info Påskläger

**Övernattning i Qpoolen:** Övernattning sker i Qpoolens foajé, ni medtager själv den utrustning, och mat som ni behöver för vistelsen. Strömuttag finns om ni t.ex vill koka te eller kaffe.

**Rabatt på rest. Casablanca:** Som vanligt äter ni till rabatterat pris på restaurang Casablanca, som brukar lämna 20 % rabatt på sin meny.

**Gradering:** På söndagen ges tillfälle att prova gradera sig. Ha med dig graderingskort, JKA-medl.kort samt tillstånd att gradera från din klubbinstruktör.

Kostnad för gradering: Mon-grader 100 kr  
9 – 4 kyu 200 kr  
3 – 1 kyu 250 kr

**LOGI-LISTA:** När man övernattar i en offentlig lokal som foajén i Qpoolen, så måste man som arrangör ha en logilista med namn och adress på de som övernattar samt även ett telefon nummer till någon anhörig. Detta är regler som kom till efter Diskoteks branden i Göteborg för en del år sedan.

**DELTAGAR-LISTA:** Det underlättar och besparar en massa tid på lördag morgon om ni som kommer lite flera från samma klubb, redan har fyllt i namn och uppgifter på Er klubbs deltagare, använd gärna den lista som jag bifogat i lägerinbjudan.

Välkommen till Hässleholm och vårt JKA-läger år 2010

Mvh Bengt Sonesson