



Inbjudan till SNJF:s



Distriktsrandori 1-2012

- Vem?** u17/juniorer/seniorer
- Var?** Sundsvall, Judohallen, Ortviksvägen 8
- Varför?** 14 dagar senare går SM för u17 & u20 i Lindesberg. Våra SM deltagare behöver sparra med andra än bara träningskamrater från hemmaklubben. Förhoppningsvis kommer även en del av de äldre/tyngre deltagarna från 2020-lägre (som avslutas precis före distriktsrandori) att vara med på första passet.
- När?** Lördag 4 februari
- Program:**
- | | |
|-------------|--|
| 12.30-13.00 | Incheckning |
| 13.00-15.00 | Randori |
| 15.00 | Matpaus: Pasta med köttfärsås, frukt, smörgås. |
| 16.30-18.30 | Randori |
- Kommentar:** Förutom en gedigen uppvärmning så skall det i stort sätt bara vara randori på distriktsrandori. Eventuellt blir det lite teknikträning under uppvärmningen.
- Ledare:** Wolfgang Biedron m fl
- Kostnad:** 100 kr sättes in på Judo Sundsvalls **PG 66 96 21-5** betalas kontant vid incheckningen
- Anmälan:** Senast onsdag, 1 februari till anmalan@judosundsvall.com
- Frågor:** Wolfgang Biedron 060-66 50 88, 070-646 60 13

Välkomna

Judo Sundsvall & Södra Norrland judoförbund