



# Sommarens träningläger i Polen! Vill du följa med?



**Läger med chefstränare Z. Zamecki från Polen.**

**Träna med judokas från andra länder.**

**Varva judo och konditionsträning med bad i havet.**



## Lägret

Vi bor på ett pensionat i staden Cetniewo med helpension vilket ger oss frukost, lunch och kvällsmat. Pensionatet och träningsanläggningen ligger 500m ifrån varandra vid havet.

På den lediga tiden kan vi sola och bada och bara njuta av landet! Buss är bokad för att transportera oss till och från flygplatsen.

## Period 1: för alla barn 8 - 13 år

Avresa: måndagen 28 juni från Skavsta 13:10 - Gdansk 14:15  
Hemresa: torsdagen 8 juli från Gdansk 11:40 - Skavsta 12:45

## Period 2: för ungdomar/vuxna 13 - 100 år

Avresa Sthlm: söndagen 11 juli från Skavsta 13:1 - Gdansk 14:15  
Hemresa Sthlm: torsdagen 22 juli från Gdansk 11:40 - Skavsta 12:45

## Ekonomi (exklusive flyg)

Period 1: **10 dagar á 300:- Totalt 3000:-**

Period 2: **11 dagar á 300:- Totalt 3300:-**

inklusive **mat, läger** och **boende**. Pris för flyg meddelas efter biljettbokning. Vi flyger med WIZZAIR.



**Alla som följer med - tränare, föräldrar eller andra - betalar ovanstående pris oavsett om de tränar eller inte!**

## Anmälan

Senast 30:e april vill vi ha din anmälan för att kunna boka lägerplatser och billigt flyg.

**Anmälan är bindande efter 30 april.** Efteranmälande i mån av plats bokar egen resa.

Betalning sker i samband med anmälan, alltså senast 30 april på **Solna Judoklubbs PG 448954-8**.

Ange ditt namn, adress, telefon nr, personnummer, e-post adress samt vilken period du ska åka. Kostnaden för flyget tillkommer och meddelas när vi har bokat flyget.

Frågor gällande lägret besvaras av:

Solna Judoklubbs tränare      Teddy Tworkowski  
eller lägeransvarig              Mats Andersson

telefon: 0761 62 92 97 [teddy@solnajudo.se](mailto:teddy@solnajudo.se)  
telefon: 0703 50 02 45 [mats@solnajudo.se](mailto:mats@solnajudo.se)

Anmälan skickas till: [anmalan@solnajudo.se](mailto:anmalan@solnajudo.se). Begränsat antal platser. Det är först till kvarn som gäller!



## Cetniewo

*Utmed Polens Östersjökust ligger Cetniewo, endast fyra mil från Hansastaden Gdansk-Sopot-Gdynia. Cetniewo är känt för alla polska elitidrottare som förlägger sina uppladningsläger för olympiska spel eller världsmästerskap.*

*Cetniewo arrangerar också olika mästerskap i flera idrotter, bl.a. har man arrangerat basketboll-VM för ungdomar och man fick förtroendet att arrangera Volleyboll-EM 2002. Anläggningen erbjuder allt som ett sportcenter kan erbjuda, och man har t.o.m. egen läkare, allt fritt. Fotbollsplanerna ligger givetvis inom anläggningen.*

*Med närheten till miljonstäderna Gdansk-Sopot-Gdynia har man också möjlighet till en utflykt. Exempelvis är Sopot känt turistmål för Polens överklass, och Gdansk känt för sina historiska byggnader.*

*Polen är ett annorlunda alternativ för alla som gärna vill uppleva något nytt och spännande. Passa på och res med Solna Judoklubb till detta träningsläger och kombinera det med en semester - bättre kan det nog inte bli!*

*Bilder från tidigare träningsläger finns på hemsidan [www.solnajudo.se](http://www.solnajudo.se)*

Hoppas att vi syns i Polen!