

Voorlopig Programma

Vrijdag 31 mei 2013

- 16:45 Melden op de pier in Holwerd
- 17:30 Boot vertrekt vanaf Holwerd
- 18:15 Aankomst op Ameland
- 19:00 Warme maaltijd
- 20:30 Training, Zelfverdediging door ??.

Zaterdag 1 juni 2013

- 07:00 Opstaan
- 07:30 Ontbijt
- 08:45 Training, Klemmen door Frank Zwiers
- 10:00 Pauze
- 10:15 Training, ?????? door ??
- 12:30 Lunch
- 14:30 Training, ?????? door ??
- 15:45 Pauze
- 16:00 Training, ?????? door Maarten Velstra
- 18:00 Frisbee Toernooi met Teamprizen
- 19:00 **BBQ**

Zondag 2 juni 2013

- 09:00 Opstaan
- 09:30 Ontbijt
- 10:30 Training, indien mogelijk buiten, door Jaap Schuitema
- 12:00 Lunch
- 13:30 Afsluitend buitenspektakel, door ??.
- 15:00 Eventueel zwemmen / strand
- 16:00 Corvee, op orde brengen kamphuis
- 17:00 Vertrek naar de boot
- 17:30 Vertrek boot van Ameland
- 18:15 Aankomst boot op Holwerd

2013

柔術



AMELAND JIU-JITSU

INFORMATIE

Trainingsweekend Jiu-Jitsu



Ameland 31 mei, 1 en 2 juni 2013

Organisatie: F. Zwiers en M. Velstra
JBN DACJJ Noord Nederland

Jiu-Jitsu Trainingsweekend op Ameland

Ook dit jaar -wegens succes- 't 26^e trainingsweekend voor Jiu-Jitsu's op Ameland. Het doet ons en de districts activiteiten commissie JJ Noord Nederland veel plezier het trainingsweekend aan te kunnen bieden aan alle Jiu-Jitsuleden van de JBN (heel Nederland – NN voorrang).

Deelname

Het weekend is bedoeld om met z'n allen op een leuke manier met Jiu-Jitsu bezig te zijn. Iedereen, man of vrouw, jong of oud, beginner of gevorderde, kan mee doen. De enige voorwaarde die gesteld wordt is dat je moet kunnen valbreken en minstens 16 jaar oud moet zijn (bij twijfel beslist de leraar).

Overnachting

We overnachten in kampeerboerderij Paasduin op Ameland. Het kamphuis ligt aan de buitenkant van het dorpje Nes. Dit kamphuis is door zijn ligging en zijn voorzieningen uitermate geschikt voor het trainingsweekend.

Trainingen

De meeste trainingen zijn in de sporthal van Nes gepland. Maar als het weer dat toe laat zal een deel van de trainingen buiten worden gehouden.

Wat moet je zelf doen

Je moet zelf een slaapzak, sportschoenen, sport-, jiu-jitsu- en zwemkleding mee nemen. Overtocht, maaltijden en overnachting worden geregeld. Alle deelnemers worden in gepland voor het corvee.

Kosten

De kosten van 't weekend voor vroegboekers (voor 20 maart 2013 aanmelden) zijn vastgesteld op € 100,- per persoon. Voor de laatboekers rekenen wij € 110,-. Dit bedrag is inclusief overtocht, maaltijden, overnachting en trainingen.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden met het bijgevoegde aanmeldingsformulier. Dit formulier en de betaling moeten uiterlijk op 30 april 2013 binnen zijn. De kans is groot dat de 80 beschikbare plaatsen al voor deze datum weg zullen zijn. In dat geval geldt dat de datum waarop de betaling en de inschrijving beide binnen zijn bepalend is.

Online aanmelden is mogelijk via www.jiu-jitsu-do.nl

Pas op: alleen geldig na bevestiging per e-mail (verplicht vermelden).

Betaling

1. Contant bij inlevering van het aanmeldingsformulier, of
2. Overmaken op girorekening 4673064 tnv F.Zwiers.

Versturen van geld of cheques via de Post is uiteraard voor eigen risico.

Organisatie

Frank Zwiers
Begoniastraat 34
8922 EH Leeuwarden
Mobiel 06-21986029

Maarten Velstra
06-53924103

E-mail info@centrumweerbaarheid.nl

Deze mobiele nummers kunnen later ook voor noodgevallen gebruikt worden.