**Karate / Sport Ju-jutsu – 1-2 juni 2019**



Välkommen till Umeå Fight Camp och kumiteläger med Joakim Engman!

Helgen 1-2 juni får vi chansen att träna för förbundskaptenen i kumite Joakim Engman. Joakim har tränat karate sedan 80-talet och har SM-guld i kumite på meritlistan. Själv värderar han dock tränarmeriterna högst och  Joakim varit tränare på Sundsvall Sport karate sedan 1995 och har varit engagerad i Svenska kumitelandslaget sedan 2010. Från 2014 har han haft uppdraget som förbundskapten i kumite och har varit delaktig i de senaste årens internationella framgångar.



Foto: [http://www.swekarate.se](http://www.swekarate.se/)**Schema**Lördag, 1 juni:
11:00–12:30 – Pass 1
12:30–14:00 Lunch
14:00–15:15 – Pass 2
15:30–17:00 – Pass 3
(Eventuellt blir det middag på kvällen. Mer info kommer)

Söndag, 2 juni:
09:00–10:30 – Pass 4
10:45–12:00 – Pass 5: Frågor & svar\*
12:00–13:15 Lunch
13:15–15:00 – Pass 6

\*En chans att ställa frågor till Joakim gällande exempelvis träningsupplägg, tekniktips eller specifika matchsituationer

**Vem kan delta?**Lägret är öppet för dig som är 13 år eller äldre och som har tränat karate, ju-jutsu eller annan kampsport med slag och sparkar i minst 1 termin.

**Lägeravgift (betalas kontant på plats)**• Hela lägret, vuxna: 350 kr.   • Hela lägret, <18 år: 200 kr
• En dag, vuxna: 250 kr.   • En dag, <18 år: 100 kr
*– Arrangörsklubbarnas medlemmar deltar utan kostnad.
– Har du inte ekonomisk möjlighet att delta kan du ansöka om en friplats. Skicka ett mejl till oss och beskriv kortfattat din situation.*

**Anmälan**
[Till anmälan (sista anmälningsdag 26/5)](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehXXGjZlcSxhRzCMA8G3s6UI9xtQoqT0NMf-kUDfZbH9Wxww/viewform)

**Är du med i landslaget?**Vi vill stötta de svenska junior- och seniorlandslagen i karate och jujutsu. Är du med i något av dessa landslag tränar du på lägret till en symbolisk kostnad av 100 kr.

**Plats**Lägret arrangeras av  [IKSU kampsport](http://www.iksu.se/kampsport%22%20%5Ct%20%22_blank) och [Umeå Shotokan klubb](http://www.umeashotokan.se/) och hålls i kamphallen (Moskva) på IKSU Sport. [Se karta](https://maps.google.com/maps?q=IKSU+Sport,+Ume%C3%A5,+Sverige&hl=sv&ie=UTF8&ll=63.820227,20.319858&spn=0.00586,0.022724&sll=37.0625,-95.677068&sspn=42.901912,93.076172&oq=iksu+spo&t=h&hq=IKSU+Sport,+Ume%C3%A5,+Sverige&z=16)



**Bastu och bubbelpool**Lägerdeltagarna kan fritt använda bastun och bubbelpoolen i samband med lägret. Ta med badkläder samt en handduk att sitta på i bastun. Viktigt är att vi visar hänsyn till IKSU-medlemmar som nyttjar faciliteterna.

**Mat**• Lunch kan köpas på restaurangen Hansson & Hammar på IKSU.

**Boende**• Hotell Björken (ca 1 km avstånd från IKSU) erbjuder enkelrum för 650 kr/natt eller dubbelrum för 850 kr/natt.

**Resa till Umeå**• Ybuss trafikerar sträckan Stockholm till Umeå flera gånger per dag.
• Norwegian, Malmö Aviation och SAS har ofta bra priser på flyg från Stockholm, Göteborg och Malmö.
• SJ erbjuder idrottsklubbar 20% rabatt. [Se Idrottsresor](http://www.sj.se/sj/jsp/polopoly.jsp?d=12606&l=sv)

**Kontakt**Har du frågor kan du kontakta Emil Petersson (‭073-032 22 13‬) eller skriva din fråga på facebook-eventets vägg.