



Dansk Jiu-Jitsu & Selvforsvars Forbund ●

Junior vinterlejr 2019 – Weekendens program

Ret til ændringer forbeholdes.

Bemærk hvis du ikke kommer/rejser til planlagte tider, Skal du give besked til Thomas på mail.
eriksen79@hotmail.com

Sted. Odensesportscentrum, Thorslundsvej 2B, 5000 Odense C.

Telefonnummer under Lejren

Thomas Rosager (lejrchef) 24 40 27 53

Pakkeliste:

Tøj til både inde og ude

Joggingdragt eller træningsdragt

2 håndklæder

Toiletsager

Jiu-Jitsu licens (A6 mappe)

Sygesiringskort

Mindst en gi

Lommelygte

Sovepose og hovedpude eller dyne.

Liggeunderlag eller luftmadras, **SKAL** medbringes da der ikke er mulighed for madrasser på denne lejr

Godt humør

Drikkedunk

Indendørs sko, **SKAL** medbringes

Lommepenge



Dansk Jiu-Jitsu & Selvforsvars Forbund ●

Juniorlejr – weekendens program

Fredag	18.00	Ankomst
	18.15	Samling i Jiu-Jitsu dojo
	19.00	Aftensmad
	20.00	Træning (ca. 1,5 time)
	21.30	Hygge/lej
	22.15	Ro i lejren
	Lørdag	08.00
08.30		Morgenmad
09.30		Træning
12.00		Frokost
13.30		Træning (overraskelse)
15.30		Pause
16.00		Træning
18.00		Aftensmad/Hygge
22.30		Ro i lejren
Søndag	08.00	Morgenmotion
	08.30	Morgenmad
	09.30	Træning
	12.00	Frokost
	13.30	Træning
	15.30	Oprydning
	17.00	Afrejse



Deltagerliste vinterlejr 2019

Junior

Navn	Alder	Bæltegrad	Klub
Mia K. Smith	14	Grønt	Nr. Aaby
Katrine S. Hansen	11	Orange	Nr. Aaby
Andreas Karlsson	9	Gult	Oksbøl
Selma Fritz-Jensen	13	Gult	Nr. Aaby
Camilla D. Bendtsen	13	Gult	Næstved
Mie Thomsen	13	Grønt	Herning
Alberte Mølsted	13	Orange	Herning
Helene B. Andersen	8	Gult	Herning
Christoffer Hladka	13	Grønt m blå snip	Oksbøl
Amalie Hladka	10	Gult m orange snip	Oksbøl
Lea J. Knudsen	9	gult	Nr. Aaby
Simon O. Knudsen	11	Orange	Nr. Aaby
Thue F. Tangsgaard	8	Hvid m gul snip	Holstebr o
Nadja K. Hansen	9	Orange	Oksbøl
Julie K. Stephansen	12	Orangem grøn snip	Oksbøl
Magnus H. Bech	9	Gult	Nr. Aaby
Jonas B. Olsen	11	Gult	Nr. Aaby
Klara B. Olsen	13	Grønt	Nr. Aaby
Laura B. Olsen	15	Grønt	Nr. Aaby
Rie Andersen	9	Orange	Holstebr o
Carola M. Nielsen	13	Orange	Næstved
Ebbe Lacor	8	Gult	Nr. Aaby
Thor D. Jensen	10	Gult	Nr. Aaby
Rocko D. Jensen	11	Gult	Nr. Aaby
Amanda Panum		Gult m orange snip	Odense
Rasmus R. Platz	9	Gult	Nr. Aaby
Nicoline Jørgensen	12	Hvid m gul snip	Odense
Jan Karwacki	9	Gult	Holstebr o
Lucja Karwacka	13	Gult	Holstebr o
Liv Jensen	15	Blåt	Nr. Aaby
Ida Jensen	13	Grønt	Nr. Aaby
Jonathan F. Kunstmann	13	Orange m grøn snip	Nr. Aaby
Lærke Hjaltason	14	Hvid	Herning
Astrid Zinck	11	Orange m grøn snip	Odense
Kathrine Hoffgaard	9	Gult	Oksbøl



Dansk Jiu-Jitsu & Selvforsvars Forbund ●

Mathilde Thaysen	14	Orange	Næstved
Klara Zilic	11	Hvid	Padborg
Liam Jensen	9	Gult	Padborg
Julia Jensen	10	Gult	Padborg
Clara V. Rasmussen	11	Gult	

instruktør børn

Mira Jensen		Gult m orange snip	Odense
Sacha Nielsen	12	Orange m grønt snip	Nr. Aaby
Lærke Worninger	10	Gult	Nr. Aaby

Thor Panum

Bjørn Panum kun spisning fra lørdag..

Instruktører

Thomas Rosager	Odense	Lejrchef
Kurt Kristensen	Herning	
Jan Jackobsen	Padborg	
Torben Larsen	Nr. Aaby	
Heidi Glerup	Næstved	
Jytte Thaysen	Tønder	
Pia Lassen	Tønder	
Kathrine Nielsen	Holstebro	

I alt 51 med instruktører