



# Dansk Jiu-Jitsu & Selvforsvars Forbund ●

Senior 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](mailto: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 ●

## Voksenlejr – weekendens program

Fredag	18.00	Ankomst
	18.15	Samling i Jiu-Jitsu dojo
	19.00	Aftensmad
	20.00	Træning (1,5 times tid)
	22.30	Ro i Lejren
Lørdag	08.00	Morgenmotion
	08.20	Morgenmad
	09.30	Træning
	11.30	Frokost
	12.00	Graduering
	13.30	Træning (samme hal som junior) mulig blå hal
	15.30	Pause
	16.00	Træning (overraskelse)
	19.00	Aftensmad
?	Ro i lejren	
Søndag	08.00	Morgenmotion
	08.20	Morgenmad
	09.30	Træning
	12.00	Frokost
	13.30	Træning
	15.30	Oprydning
	17.00	Afrejse



## Deltager liste vinterlejr 2019

Navn	Alder	Bælte grad	Klub
Chris Andersen	22	Grønt	Tønder
Henrik Frosted	55	1.Dan	Odense
Lars K. Leidecker	47	Grønt	Tønder
Bente Nielsen	47	Orange	Odense
Ken Ottosen	59	Blåt	Herning
Anders J. Flensborg	38	Hvid	Næstved
Kaare V. Basse	18	Blåt	Nr. Aaby
Peter S. Jensen	24	Orange	Herning
Bjarne Simonsen	57	3.Dan	GDIK
Heidi Panum		Brunt	Odense Holstebr o
Ole G. Overgaard	40	Blåt	Nr. Aaby
André Knudsen		Blåt	Odense
Anders Salling	17	Blåt	Odense
Erik Salling	51	2.Dan	Odense
Kristian Cecil	27	Blåt	Odense
Daniel Worninger	40	Blåt	Nr. Aaby
Caroline Kreuz	17	Blåt	Odense Holstebr o
Rune Andersen	35	2.Dan	Næstved
Preben M. Nielsen	50	2.Dan	Holstebr o
Rene Kallehauge	36	1.Dan	Nr. Aaby
John Kristensen		1.dan	Nr. Aaby
Jakob R. Petersen	46	Grønt	Nr. Aaby
Paw Kristensen	21	Blåt	Herning
Mette Mahler	15	Blåt	Odense
Niels Hladik	24	Gult	Odense
Jarne Matthiesen	16	Gult	Padborg
Gojko Jensen	43	Gult	Padborg
Darijo Zilic	43	Hvid	Padborg
Ditte Thaysen		Blåt	Tønder
Stig		Grønt	Odense

## Graduering Lørdag 19/1-2019

1.kyu Jacok fra Næstved

2.Dan Lone fra Nr. Aaby



# Dansk Jiu-Jitsu & Selvforsvars Forbund ●

Instruktører.

Kenneth Jensen

Odense

Kenneth Rütz

Odense

Rene Stensen

Holstebro

Bjarne Simonsen

GDIK

I alt 36 med instruktører