



- Rosten Cup -

For barn og ungdom

Dato: 16. April 2016

Sted: Trondheim

Hva, hvor og når:

- Bodø Judo Club reiser til Trondheim for å delta på barnestevnet Rosten Cup 16. April 2016.
- Vi besøker også Pirbadet badeland på lørdags ettermiddag.

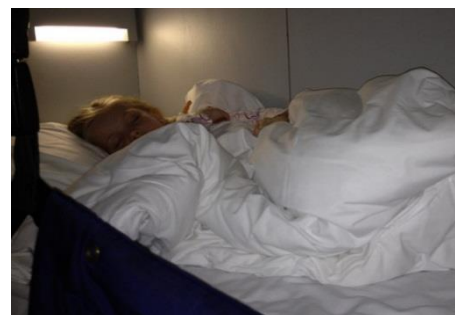


Hvem kan reise:

- Turen og konkurransen er perfekt for alle barn, både de som aldri har vært med på konkurranse før, og de som har litt erfaring. I konkurransen møter barna bare utøvere som er like gammel, like tung, og på samme nivå.
- ALLE BARN FÅR MEDALJE ☺
- Stevnet er for alle under 18 år.

Hvordan reiser vi:

- **Tog:**
Vi har hatt gode erfaringer med nattog til Trondheim. I hovedsak pga. det sosiale med reisen, både for voksne og barn, men også fordi vi slipper overnatting i Trondhjem, og at det til tross for dyre billettpriser er billigere enn fly og overnatting. Noen velger sovekupe, men ikke alle.
- **Fly:**
Det er ingen problem å ta fly i stedet for tog, hvis noen måtte ønske det, men merk at det er ingen flytider som passer med t/r samme dag. Dvs. at de som reiser med fly blir nødt til å overnatte i Trondheim fra fredag til søndag. Bodø judo Club har avtale med SAS om sportspriser. www.sas.no/sport (Bruk CMP-kode: bjudo22)



Bestilling av reise:

- Foreldre står for bestilling av reise selv, enten det er fly eller tog.

Reiseledere og foresatte:

- Alle barn under 13 år må reise med egen foresatt.
- Alternativt har vi hatt god erfaring med at en foresatt har med seg flere barn. Dette ordner foreldre/foresatte seg imellom.
- De over 13 år kan reise sammen med reiseledere/trenere, hvis det er ok for foreldre.

Turen har for øvrig det sosiale i fokus, med mye moro på togturen, i hallen, besøk på Pirbadet og restaurant på kvelden.



- Program for reisende med tog -

Fredag 15. April:

- Kl 20:30 Oppmøte på Bodø Togstasjon.
- Kl 21:10 Avgang nattog fra Bodø til Trondheim.



Lørdag 16. April:

- Kl 07:47 Ankomst Trondheim Sentralstasjon.
- Kl 08:45 (ca) Buss nr. 19 mot Sandmoen til Åsveien Idrettshall på Byåsen
- Kl 09:30 (ca) Vi spiser litt mat i hallen. Alle må stå for egen mat.
- Kl 11:00 (ca) Registrering og innveiing.
- **Kl 12:00 (ca) Kampstart for barn.**
- Kl 14:00 (ca) Premieutdeling for barn.
-
- Kl 14:15 (ca) Kampstart for ungdom.
- Kl 16:00 (ca) Premieutdeling for ungdom.
-
- Kl 16:30 (ca) Buss til PIRBADET (NB! Stenger kl 19:00).
- Kl 19:30 (ca) Felles middag på f.eks. Peppes Pizza
- Kl 22:00 Tidligste innsjekking på nattoget til Bodø.
- Kl 23:40 Avgang fra Trondheim Sentralstasjon.



Søndag 17. April:

- Kl 09:13 Ankomst Bodø



- Husk -

Pakkelliste:

- Judodrakt med både bukse og belte.
- Judopass.
- Badetøy
- Håndkle
- Toalettsaker
- Klesskift inkl innesko.
- Nistepakke til frokost og/eller til andre måltider.
- Drikkeflaske

Måltider for utøvere:

Vi har tidligere gjort oss noen erfaringer angående mat og drikke som vi ønsker å dele med dere. Siden våre unge utøvere legger seg sent på toget, står opp tidlig, skal være med på både trening, cup, badeland, og andre aktiviteter, og ikke får lagt seg før sent på kvelden, har vi sett at det lønner seg at barna spiser ett eller annet ca hver andre time.

Hvis vi ser på dagen og programmet i sin helhet vil det være passende med måltider på følgende tidspunkt:

- 07:30 Før toget ankommer Trondheim
- 09:30 Etter vi er kommet på plass på skolen
- 11:45 Etter trening/før kampstart
- 14:30 Etter premieutdelingen
- 16:30 Rett før, eller på badeland
- 19:30 Felles middag



Håper så mange som mulig blir med, og at alle får en riktig fin tur ☺

Påmelding på <http://www.bodojudoclub.no/home/medlemmer/cup-og-samlinger>

Skjalg 911 54 227