

Training camp

with the Finnish
National Team

connected to
HEL Open competition

SPORT ARENA:

Tapanilan Erä karate, Jäkälätie 2, **Helsinki, Finland**

TRAINING CAMP:

During the competition there will be a National team camp for U21, junior and cadets.

You can practice with the Finnish national team if you like.

The camp will be lead by Janne Karttunen (Finnish National coach for cadet, junior and U21).

Training schedule:

Friday 10.1.2020 at 19–20.30

Preparing for the tournament

Sunday 12.1.2020 at 10.00–11.30 and at 12.30–13.30

Technical and taktical preparation

Registration fee for the training camp is 30 eur and it's payable by cash at the competition registration.

Registration to the training camp: erankarate@gmail.com

Please notice, that there will be up to 40 participants at the training camp.

Places are filled in with the registration order.

Training camp venue: Jäkälätie 2, 00730 HELSINKI
(50m from Tapanila train station)

For more information, please contact
Mrs. Maija Laaksonen, erankarate@gmail.com,



Kumiteleiri

Suomen nuorten
maajoukkueen kanssa

yhdistetty HEL Open kilpailuun

LEIRIPAikka:

Tapanilan Erä karate, Jäkälätie 2, **Helsinki, Suomi**

KUMITELEIRI:

Kilpailun yhteydessä on mahdollisuus harjoitella Suomen nuorten maajoukkueen kanssa.

Leirin valmentajana toimii Janne Karttunen (Suomen nuorten maajoukkue).

Leirin aikataulu:

Perjantaina 10.1.2020 klo 19–20.30

Valmistautuminen kilpailuun

Sunnuntaina 12.1.2020 klo 10–11.30 ja 12.30–13.30

Tekninen ja taktinen valmistautuminen

Leirin osallistumismaksu 30 eur.

Leirille ilmoittautuminen: erankarate@gmail.com

Huom! Leirille mahtuu 40 ensimmäisenä ilmoittautunutta!

Leiripaikka: Jäkälätie 2, 00730 HELSINKI (Tapanilan asemalta 50m)

Lisätietoja. Maija Laaksonen, erankarate@gmail.com