

Hvad skal man medbringe:

Deltagerne skal selv medbringe lagen og sovepose, dyne eller tæppe. Desuden skal man medbringe 1-2 Giér, løbesko og badetøj. Udover toiletartikler vil det være godt at medbringe 2-3 håndklæder, benbeskyttere, ekstra sokker, træningsdragt, 2-3 bluser og shorts. Du får dit eget skab, som du kan låse, hvis du medbringer en hængelås.

Mødetidspunkt:

Lejren starter lørdag d. 26. juni kl. 11:30 og slutter tirsdag d. 29. juni kl. 15:30. Indkvarteringen sker lørdag mellem 11:30 og 12:00. Der vil blive serveret frokost for alle kl. 12:00 så du er klar til træningen når den starter senere på eftermiddagen.

Transport:

Transport til og fra Vejen skal du selv sørge for. Det er relativt nemt med DSB, ellers prøv at lave opslag i klubberne omkring fælleskørsel i privatbiler.

Tilmelding og pris:

- Sovesal: kun kr. 1275,00
- Sportel: kr. 1575,00
- Hytte: kr. 1795,00

Alle priser er inkl. mad og overnatning

Prisen dækker morgenmad, frokost, aftensmad, overnatning, træning, arrangementer mm. - så alt i alt en meget billig lejr sammenlignet med andre lejre.

Sidste tilmeldingsdato er onsdag den 16. juni, da vi skal oplyse Vejen Idrætscenter, hvor mange vi kommer. Ingen kan forlade lejren før tid, uden at have aftalt dette med en af nedenstående.

Der er kun plads til 80 deltagere på 5 persons stuerne og begrænset antal hytter, resten skal sove i sovesal på liggeunderlag. *Så først til møllen princippet, som gælder klubbernes tilmelding til DKU!*

Kontaktpersoner:

De fleste spørgsmål kan besvares i din klub. Dog er det muligt at rette henvendelse til:

Jan Bülow
Søhøj Karlsrunder
Telefon 57638000

Jesper Trier
Fruevej 37 - 4221 Gadstrup
Telefon 46191640

KYOKUSHIN SOMMERLEJR 2010



Sommerlejr 2009

Sted/tid:

Lejren bliver igen i år afholdt i Vejen Idrætscenter ca. 20 km fra Lillebæltsbroen. Her er rammerne helt i top for afholdelse af så stor en lejr. Lejren starter kl. 11:30 lørdag den 26. juni og slutter tirsdag den 29. juni kl. 15:30.

Adressen er:

Vejen Idrætscenter
Petersmindevej 1
6600 Vejen
Tlf. 75360500.

Vejen Idrætscenter har en hjemmeside www.vejenic.dk. tjek den, og du vil ikke være i tvivl om at du skal med på lejren.

Årets bedste træningsarrangement:

Sommerlejren er årets bedste mulighed for at blive dygtigere til karate. For mange vil de 4 dages koncentreret træning svare til mange ugers normal træning. Endvidere vil der være speciel træning bl.a. for seniorer, og de, der har ambitioner om stævner og kommende sortbæltegradueringer. Alt sammen noget der kun er tid til på en lejr.

Sommerlejren er dog andet end kun karate. Man har bedre tid til at lære hinanden at kende, også på tværs af klubberne, og lære af andres erfaring og oplevelser.

Du vil møde og træne sammen med karatekas fra mange andre klubber, og der vil være sjove konkurrencer hver dag.

Tag med og lær sider af dig selv, du næppe troede eksisterede - spørg erfarne sommerlejr deltagere. De vil sige: "at deltage i sommerlejr er ret vanedannende".

Instruktører på lejren:

Danske instruktører vil være **Shihan Jan Bülow 6. Dan, Sensei Jesper Trier 5. Dan, Dan, Sensei Mads Friis, 4. Dan, Sensei Rauno Rosenquist 3. Dan, Sensei Christina Petersen 3. Dan**, alle medlem af teknisk komite. Derudover er alle 3. dan i DKU inviteret til at deltage som instruktører på lejren. Som gæsteinstruktør i år har vi inviteret **Sensei Edit Abraham 3. dan fra Ungarn** som er en af de bedste kvindelige kæmpere i verden. *Vi arbejder også i skrivende stund på at få en kendt mandlig kæmper med på lejren som instruktør. Formentlig fra Japan. Hold dig opdateret i din klub og på www.kyokushin.dk!*

Hvem deltager på lejren:

Alle Kyokushinkai skoler i Danmark deltager på lejren.

Tidligere danmarksmestre, og nogle af de nuværende, og andre spændende karateprofiler, deltager på sommerlejren. Det er selvfølgelig fordi lejren giver optimale muligheder for at komme i endnu bedre form og at blive endnu bedre til karate. Mange udenlandske karatekas har vist interesse ivores danske sommerlejr 2010 og vi regner med rigtig mange gæster.

Sommerlejr T-shirt:

Traditionen tro vil der også i år blive lavet en flot sommerlejr T-shirt i lækker kvalitet. Der er påtrykt sommerlejr logo, som er nyt for hver sommerlejr. T-shirten skal bestilles ved tilmelding til lejren. Prisen bliver **kr. 125,00**.

Graduering:

Der vil være graduering på sommerlejren. HUSK at du skal have din instruktørs tilladelse. Vær opmærksom på at almindelige regler for hvor ofte du kan gå til graduering også gælder ved sommerlejr-graduering. Hør din instruktør i klubben, hvad du skal gøre.

Der vil kun blive graderet op til og med 1. Kyu

Uanset hvilken grad, du skal op til, så skal tilmelding, betaling og tilladelse ske hjemme i din egen dojo FØR lejren starter.

Hvem kan deltage?

Alle kan deltage uanset bæltegrad. Spørg din instruktør om han/hun mener lejren er noget for dig. Er du under 14 år skal du have din instruktør og dine forældres tilladelse til at deltage på sommerlejren.

Man får lige meget udbytte af lejren hvad enten man er begynder eller øvet. Programmet er tilrettelagt så alle kan være med. Meget af træningen deles ind i grupper (bæltegrader) med hver sin instruktør. Der vil også være et specielt kamphold, som samles mindst én gang om dagen.

Sommerlejr kiosk m.m.:

På lejren er der en kiosk, hvor du kan købe drikke, slik, frugt etc. Imellem træningen kan du benytte tiden til bordtennis, svømmehal, billard, se TV og video eller gå en tur i den omkringliggende natur. Se mulighederne på Vejen Idrætscenters hjemmeside.



Sensei Edit Abraham 3. Dan