

VINTERLEJR 2009



30. januar - 1. februar

Alle grader kan deltage - Masser af karatetræning
Nye teknikker - Specialtræning

Kom og bliv undervist af nogle af
de dygtigste instruktører i Danmark.

Top instruktører på lejren, med national og international erfaring i både kamp og kata: Shihan Jan Bülow 6. dan, Shihan Jesper Trier 5. dan, Sensei Mads Friis 4. dan, Sensei Christina Petersen 3. dan, Senpai Steffen Gebbel, Senpai Tim Marcher m.fl.



Hvorfor deltage

Vinterlejren er en vigtig del af din udvikling som karateka. På en vinterlejr trænes og tænkes karate 24 timer i døgnet. Der er således stor mulighed for at forbedre sin tekniske kunnen og få et større indblik i Kyokushinkai karate. Deltagelse på vinterlejr indgår bl.a. som en del af gradueringskravet til de højere bæltegrader. Vinterlejren er andet end selve træningen. Det sociale samvær er også vigtigt. På lejren man har bedre tid til at lære hinanden at kende, end man har til daglig i klubberne. Du vil møde og træne sammen med karateudøvere fra mange andre klubber. Tag med og oplev positive sider af dig selv, som du næppe troede eksisterede - spørg bare en erfaren vinterlejrdeeltager.

Tid og sted

Vinterlejren bliver afholdt i smukke omgivelser ved Kalundborg. Lejren begynder fredag d. 30. januar kl. 19.00 og slutter søndag d. 1. februar om eftermiddagen.

Indkvartering

Deltagerne indkvarteres i 4-5 personers værelser med eget bad og toilet på et stort moderne vandrerhjem med mange faciliteter. Bl.a. TV-stue, bordtennis- og billardrum.

Adressen er: *Kalundborg vandrerhjem, Stadion Alle 5, 4400 Kalundborg, tlf. 5956 1366*



Træning

Der vil være masser af karatetræning, både basisteknik, katatræning og kamptræning. Træningen foregår både udendørs og indendørs. Den intensive træning giver alle et skub fremad, svarende til flere ugers almindelig karatetræning. Endvidere vil der være specialtræning og arrangementer, som alt sammen kun foregår på en vinterlejr.

Mad

Beløbet for lejren dækker alle måltider undtagen fredag aften (så husk madpakke). Der serveres isvand til alle måltider. Andre drikkevarer betales selv.

Alle kan deltage

Alle kan deltage uanset bæltegrad og køn. Man skal være fyldt 14 år. Du får lige stort udbytte af lejren, uanset om du er begynder eller avanceret karateka. Programmet er tilrettelagt således, at alle kan være med. Under meget af træningen deles deltagerne ind i grupper efter bæltegrad med hver sin instruktør.

Medbring

Deltagerne skal som minimum selv medbringe. Sæt kryds

- Sengetøj - ingen sovepose, men lagen, dyne- og pudebetræk
- 1-2 gier incl. Bælte
- Benbeskyttere
- Træningsdragt
- 2-3 bluser
- Løbesko
- Gummisko til indendørsbrug
- Sokker
- Badetøj, da vi har adgang til svømmehallen.
- Varmt undertøj
- Håndklæder
- Blåt EKO pas
- Hue
- Handsker
- Toiletsager

Det er også vigtigt at have varmt tøj med, da en del af træningen vil foregå udendørs. Husk eventuelt også en madpakke til fredag aften.

Arrangør

Vinterlejren arrangeres, på vegne af Dansk Karate Union, ved Karateklubben Kyokushinkai København, Glentevej 70 A, 2400 København NV.
Tlf: 38 19 40 50.

Receptionen er åben mandag og torsdag kl. 16 - 20. Så ring endelig for yderligere oplysninger. Eller eMail på wintercamp@kyokushin.dk

Tilmelding til vinterlejren

Tilmelding sker på kontoret i din klub eller til Karateklubben Kyokushinkai København, Glentevej 70 A senest **mandag d. 12. januar**. Der skal betales ved tilmelding. Beløb dækker både ophold, træning og måltider.

Tilmeldingen til vinterlejren er bindende. Hvis du skulle blive syg, skal du personligt kontakte kontoret på Glentevej så hurtigt som muligt, dog senest mandagen før lejren på tlf. 38 19 40 50, mellem kl. 16.00 og 20.00 eller eMail på wintercamp@kyokushin.dk. Afbestillingsgebyr 200.-.

Hvis du er under 18 år, kræves dine forældres tilladelse for at deltage. De skal underskrive blanketten.

NB ! Hurtig tilmelding tilrådes, da vi kun har bestil et begrænset antal pladser. Hvis alle tilmelder sig hurtigt har vi måske mulighed for at bestille flere pladser.

Vinterlejrens pris er kun kr. 900,-

Vinterlejr T-shirt

I år vil der blive fremstillet en speciel vinterlejr T-shirt. Der er påtrykt brystmærke og et stort flot tryk på ryggen, som er nyt for hver vinterlejr. T-shirten skal bestilles ved tilmeldingen til lejren. Den kan ikke købes på eller efter lejren. **Prisen er kr. 99,-**



----- oOo -----

Tilmeldingsblanket til vinterlejr

Navn: Alder:

Adresse:

Klub: Grad:

Dato og underskrift:

Evt. forældres underskrift:

T-shirt: Ja / Nej

Størrelse: S M L XL XXL (lav en cirkel)

Betaling lejr kr..... og T-shirts á kr..... ialt kr.....