

Hvad skal man medbringe:

Deltagerne skal selv medbringe lagen samt dyne- og pudebetræk. For de som sover i sovesalen, skal man selv medbringe sovepose eller dyne. 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.

Mødetidspunkt:

Lejren starter fredag d. 23. juni kl. 20:30 og slutter mandag d. 26. juni kl. 15:30. Indkvarteringen sker fredag mellem 18:00 og 19:30. **Første træning er kl. 20:30.**

Transport:

DSB kører næsten lige til døren i Vejen. Ellers aftal kørsel med dine træningskammerater i din klub.

Tilmelding og pris:

Pris sovesal kr. 1.775,00, Sportel kr. 2.075,00 Hytte 2.375,00 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 tilmeldings dato er onsdag den 14. 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 Sportel og begrænset antal pladser i hytter, resten skal sove i judosalen på liggeunderlag. Så først til møllen princippet. Men hvis du ønsker at deltage i lejren til en speciel lav pris, og selv vælger sovesal kan du nøjes med at betale kr. **1.775,00** alt inklusiv. Vi står selvfølgelig inde for kvaliteten af faciliteterne, også sovesalen, så dette er et godt tilbud?

Kontaktpersoner:

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

Jan Bülow
representative@kyokushin.dk

Jesper Trier
trier@dadlnet.dk

KYOKUSHIN SOMMERLEJR 2023

Gæsteinstruktør Shihan Marta Lubos 5. Dan. En af de mest vindende kæmpere i verden.



Special gæsteinstruktør Shihan Marta Lubos 5. Dan

World Championship:

1 bronze medal -60 kg, 2019 (KWU)

European Championships in weight categories:

1 gold, 4 silver and 4 bronze medals.

European Championships Open weight:

1 silver, 1 bronze medal (EKO)

7 times Polish Champion.

Got the title in -55, -60, -65, +65 kg and open weight category.

Sted/tid:

Lejren bliver igen i år afholdt i Vejen Idrætscenter i Jylland ca. 20 km fra Lillebæltsbroen. Her er rammerne helt i top for afholdelse af så stor en lejr. Lejren starter kl. 20:30 fredag den 24. juni og slutter mandag den 27. juni kl. 15:30. Adressen er: Vejen Idrætscenter Petersmindevej 1 6600 Vejen

Årets bedste træningsarrangement:

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 karate udøvere fra mange andre klubber, og der vil være sjove konkurrencer hver dag.

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

Instruktører på lejren:

Instruktører er bla. **Shihan Jan Bülow 7. Dan, Shihan Jesper Trier 6. Shihan Mads Friis 5. Dan, Shihan Marta Lubos 5. Dan, Shihan Michael Eibye 5. Dan, Sensei Tine Marcher 3. Dan, Sensei Christian Lippert 3. Dan, Senpai, Sensei Bo Bøgh 3. Dan, Benno Rasmussen 2. Dan, Senpai Sally Breer 2. Dan, Senpai Rasmus Rasmussen 2. Dan og Senpai Kristine Andersen 2. Dan.**

Hvem deltager på lejren:

Alle Kyokushinkai Shinkyokushin skoler i Danmark deltager på lejren.

Mange tidligere Danmarks mestre, og nogle af de nuværende, deltager også på sommerlejren. Det er selvfølgelig fordi, lejren giver optimale muligheder for at komme i endnu bedre form og at blive endnu bedre til Karate.

Sommerlejr T-shirt:

Traditionen tro vil der også i år blive lavet en flot sommerlejr T-shirt. Der er påtrykt sommerlejr logo, som er nyt for hver sommerlejr. T-shirten skal bestilles ved tilmelding til lejren. Prisen bliver kr. 170,00. Vi bestræber os meget på at levere kvalitetsvare så vi anbefaler at du anskaffer dig denne t-shirt.

Graduering:

Der vil være graduering på sommerlejren. HUSK at du skal have din instruktørs tilladelse. Du skal dog være opmærksom på, at din klubs regler, samt DKU's, for hvornår du kan gå til graduering, hør din instruktør i klubben hvad du skal gøre.

Du skal også huske, at uanset hvilken grad, du skal op til, så skal tilmeldingen, betaling og tilladelse ske hjemme i din egen DOJO FØR lejren starter.

Hvem kan deltage?

Alle kan deltage uanset bæltegrad, og køn. 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 således, at 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. Så derfor, husk benskinner mm.

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 tilstødende natur, eller nogle af de andre aktiviteter du kan finde på Vejen Idrætscenters hjemmeside.

