

### 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 Gi'er, 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 lørdag d. 29. juni kl. 08:30 og slutter tirsdag d. 2. juli kl. 14:30. Indkvarteringen sker lørdag mellem 08:30 og 09:30. **Første træning er kl. 10:00** og der vil blive serveret frokost for alle kl. 12:00

### Transport:

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

### Tilmelding og pris:

**Pris sovesal kr. 1375,00, Sportel kr. 1750,00 Hytte 2050,00 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 torsdag den 20. 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 i hytter, resten skal sove i sovesal 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. **1375,00** 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  
Søhøj Karlslunde  
Telefon 57638000

Jesper Trier  
Fruervej 37 - 4221 Gadstrup  
Telefon 46191640

# KYOKUSHIN SOMMERLEJR 2013

**NB!!! I år med 3 gæsteinstruktører, hvoraf 2 er Verdensmestre!!!**

**Senpai Czepesi Csenge**  
Fra Ungarn som netop vandt en 3pl. Ved World Cup 2013, Verdensmester ved World Cup i 2009 og meget mere!



**Sensei Edit Abraham er en gammel kending i Danmark. Sensei Edit har deltaget og vundet de fleste vigtige og store Kyokushin stævner der findes**



**Den utrolige stærke russiske kæmper Sensei Roman Nesterenko der blandt mange fantastiske sejre blev Verdensmester ved world Cup 2009, nr. 3. ved VM i 2011 og nr. 3 ved World Cup 2013**

## 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. 08:30 lørdag den 29. juni og slutter tirsdag den 2. juli kl. 14:30. Adressen er: Vejen Idrætscenter Petersmindevej 1 6600 Vejen Tlf. 75360500. Vejen Idrætscenter har en hjemmeside [www.vejenic.dk](http://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. Denne weekends udbytte vil give resultater der kan mærkes. For mange vil disse 4 dages koncentreret træning svare til mange ugers normal træning. Endvidere vil der være speciel træning, arrangementer m.m., Alt sammen noget der kun er tid til på en sommerlejr.

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:

Det ville være at snyde sig selv ikke at tage med på sommerlejren. Af Danske instruktører vil der fra teknisk komite være **Shihan Jan Bülow 6. Dan, Sensei Jesper trier 5. Dan. Dan, Sensei Mads Friis 4. Dan, Sensei Rauino Rosekquist 3. Dan, Sensei Christina Petersen 3. Dan og Sensei Tim Marcher 3. Dan. Senpai Brian Jacobsen 1. Dan.** Der kommer helt sikkert også andre danske instruktører, og der vil blive skrevet ud til klubberne senere vedr. dette.

## Udenlandsk Instruktør på lejren:

Vi har den ære og fornøjelse at få besøg af Sensei Roma Nesterenko fra Rusland, Sensei Edit Abraham fra Ungarn og Senpai Czepesi Csenge fra Ungarn.

Alle tre kæmpere er nogle af de for tiden mest vindende kæmpere i verden og det anbefales stærkt at deltage i sommerlejren og lærer hvorledes de er nå så langt i deres karate karrierer.

Du vil kunne finde masser af klip fra disse fantastiske kæmpere på Youtube.

## Hvem deltager på lejren:

Alle Kyokushinkai 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. Vi har i år fået mange kontakter fra udlandet om at deltage i den Danske sommerlejr 2013 og regner med rigtig mange gæster.

## 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. 150,00. 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 benskiner 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.