

» Vinterleir i Etne 2016



Velkommen til VINTERLEIREN I ETNE 25-28 feb. 2016



OSU!!

Vi i Etne Kyokushin Karate Klubb ønsker dere alle velkommen til treningsleir i Etne 25-28.februar 2016.

Dette er stedet for å trene KYOKUSHIN KARATE - "TIME TO BE UNITED"

Leirens første trening er i vår DOJO, Torsdag kl 20:00, overnatting vil også være i DoJo første natten.

Fredag flytter vi til vårt flotte Kultur og Idrettssenter Skakkesenteret (www.skakke.no) og overnatting på Enge Skole som ligger rett over veien.

Vi har også i år gleden av å få trene med **Shihan Javier Lezcano fra Spania.**

En av våre absolutt beste kyokushin instruktører.

Hovedinstruktører:

- Shihan Javier Lezcano 5th Dan (Spain)
- Sensei Geir Havreberg 4th Dan
- Sensei Tom Sølve Erga 4th Dan
- Sensei Odd-Kjetil Liland 3rd Dan (Landslangssjef)
- ++ flere kommer

Landslagssamling:

Det blir landslagssamling på leiren. Landslagsutøvere fra Norge + kandidater vil måtte møte på leiren. Samlingen ledes av Sensei Odd-Kjetil Liland 3.dan.

Trening:

Det vil bli trening i Basic/kihon, Kata, Kumite/Fight samt treningslære/-prinsipper som er svært viktige i Kyokushin karate.

Program:

- Torsdag:
20:00 – 22:00
- Fredag:
08:00 – 09:30
14:00 – 15:30
18.00 – 20.00
- Lørdag:
07:00 – 08:30
11:00 – 12:30
15:00 – 16:30
- Søndag:
07:00 – 08:30
11:00 – 13:30

Overnatting:

Overnatting skjer på Enge Skule i klasserom.

Ta med madrass/liggeunderlag, samt noe å sove i..

Priser 2016:

Treningsleir, opphold og topp mat :

Kr1250,- pr deltager (familierabatt se under)

Rabatter:

Fam.medl.nr2 : kr1100,- nr3 osv. kr1000,- (pr deltager)

Er du ledsager/foresatt og ønsker å spise og bo med oss (kun Kost & Losji), kr 800,-

Vil du bo og spise et annet sted og kun trene med oss? Pris: kr 800,-

Betaling:

Kontant på leir, eller innbetaling i god tid før leir til konto: **3543.27.20045**

NB!

Om du ønsker som klubbleder å sende inn en liste over påmeldinger/deltagere, Send da liste med info om grad, navn, klubb, alder, mail, mobil til : KyokushinEtne@gmail.com

Hvordan komme til Etne

Etne ligger ved E134, 50minutt fra Haugesund retning Oslo.

Du kommer lett til oss ved å kjøre bil, eller buss (HaukeliExpressen)

Kommer du med Fly til Helganes (Karmøy / Haugesund) skal vi organisere transport.

Vår DoJo finner du her: [Vis større kart](#)

Der vi skal trene og spise/Sove finner du her: (trykk på bilde)



Er det noe dere lurer på med reise osv. ta kontakt så hjelper vi til så godt vi kan.

Og husk:

- Toalettsaker og håndklede
- Joggesko / Overtreksdrakt
- Helst to GI'er
- Graderingskort / KWF Pass
- Hansker, Legg/Bryst/kne/tann-beskyttere og susp
- Tape, plaster, isposer
- GODT HUMØR

OSU !!

ETNE KYOKUSHIN KARATE KLUBB

Klubleder:

Sensei Geir Havreberg 4.Dan

Mobil: + 47 905 16 319

m@il: gah@westcon.no

Leir organisator:

Senpai Frode S Robberstad 2.Dan

Mobil: +47 913 80 360

m@il: KyokushinEtne@gmail.com

Web-side for mer info:

www.kyokushin-etne.net

