

Kreta sommerleir 2017

Mizuchi arrangerer, på vegne av Inoue Ha Norway, sommerleir på Kreta i begynnelsen av august. Det blir trening, sol, sommer og sosialt samvær. Vi anbefaler alle å gå inn på vår hjemmeside og se på artikkel fra fjorårets sommerleir <http://www.mizuchi.no/2016/08/21/rekorddeltagelse-pa-sommerleiren/>

Hoveduke i år blir søndag 30. juli til og med lørdag 5. august, uke 31. Leiravgift er kr. 1000.-. Medreisende som ikke trener karate i klubben, vil gratis få være med på å prøve yoga, cross fit og tradisjonell Brasiliansk jiu jitsu.

Vi bor og trener på Apollo sitt anlegg Anais, som består av Anais Holliday, Anais Suites og Anais Summerstar. Anlegget ligger i Krissi Akti på Chaniakysten utenfor byen Chania. Besøk hotellet her: <http://www.anaishotel.com/>

Vi har også bo samarbeid med nabohotellet Golden Sand.

Det blir trening av tradisjonell karate, yoga, cross fit, brasiliansk jiu jitsu og konkurransekarate.

De som ønsker å være med, tar kontakt med Shihan Henriksen på gevalent@online.no
Shihan er hovedansvarlige på vegne av styret.

Vi har avtale om en rekke leiligheter gjennom våre forbindelser, men man kan også bestille reise og leilighet gjennom Apollo.

Når det gjelder reise og bo, er det 2 alternativer.

Alternativ 1. Kjøp flybillett selv på nett. Norwegian og SAS har bra tilbud. Ta så kontakt med Shihan og be han skaffe leilighet i den perioden dere har kjøpt flybilletter for.

Leilighetene vi har fått ligger på følgende priser per døgn:

For 2-3 personer 82 euro

4 personer 90 euro

Ekstra senger 10 euro per stk

Leilighetene gjøres opp direkte med hotellet der nede ved avreise.

Alternativ 2. Ta kontakt med Apollo og kjøp flyreise og opphold gjennom dem.

Vi fikk mange gode tilbakemeldinger fra fjorårets deltagere og gjør oppmerksom på at når det gjelder alternativ 1, så vil prinsippet om først til mølla osv gjelde.

Husk at det er mulig å komme ned før, og bli igjen etter hoveduken, noe mange gjorde i fjor.

Bare vi får beskjed om hvor lenge dere ønsker å være, så ordner vi det.

Shihan Henriksen reiser ned lørdag 22. juli, og blir igjen til og med uke 34, til lørdag 26. august. Han vil ordne med trening for konkurranseutøvere før og etter hoveduken.

Ta kontakt med Shihan Henriksen på gevalent@online.no når dere har fått bestilt flybilletter eller om dere har spørsmål.

Her er tentativt program:

NB! Uke 30/32 er trening for konkurranseutøvere (eget opplegg kommer).

Hoveduke for alle uke 31:

Søndag 30.juli: 12.00 - 12.30 - Infomøte på takterrassen(dojo) Anais Holiday.
16.00 - 17.00 - Konkurranse karate i dojo
17.00 - 18.00 - Tradisjonell karatetrening i dojo.
20.30 - Felles middag

Mandag 31/7: 11.00 - 12.00 - Yoga for alle i dojoen
16.00 - 17.00 - Konkurransekarate
17.00 - 18.00 - Tradisjonell karate

20.30 - Felles middag

Tirsdag 1/8: 10.00 - 11.00 - Tradisjonell karate
11.00 - 12.00 - Konkurrans karate
16.00 - Avreise fjelltur m/overnatting i fjellet.
20.30 - Felles middag for de som ikke er i fjellet.

Onsdag 2/8: 15.00 - Retur fra fjelltur.
18.30 - 19.30 BJJ for alle i dojoen
20.30 - Felles middag

Torsdag 3/8: 11.00 - 12.00 Cross fit i dojoen
16.00 - 17.00 Konkurranskarate i dojoen
17.00 - 18.00 Tradisjonell karate i dojoen
20.30 - Felles middag

Fredag 4/8: 10.00 - 17.30 - Utflukt for alle. Utfluktmål kommer senere.
Ingen trening på kvelden - shopping inne i byen.
20.30 - Felles middag for de som ikke ønsker å spise i byen.

Lørdag 5/8: 10.00 - 11.00 - Tradisjonell karate
11.00 - 12.00 - Konkurrans karate
18.30 - 19.30 - Trening på stranden for alle
20.30 - Felles middag

Uke 30 og 32 for konkurransetøvere, eget opplegg kommer.