

## 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 graduerings-kravet til de højere bæltegrader.

Vinterlejren er andet end selve træningen. Det sociale samvær er også vigtigt. På lejren har man 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.



## Praktisk

### Tilmelding

Tilmelding sker på kontoret i din klub eller til Karateklubben Kyokushinkai København, Glentevej 70 A senest mandag d. 10. januar. Du skal betale ved tilmelding.

Tilmeldingen til vinterlejren er bindende. Hvis du bliver syg, skal du kontakte kontoret på Glentevej så hurtig som muligt, dog senest mandagen før lejren pr. tlf. 38 19 40 50 mellem kl. 16-20 eller mail på wintercamp@kyokushin.dk. Afbestillingsgebyr er 200 kr.

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre give tilladelse for at du kan deltage.

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

Bestil årets vinterlejr t-shirt ved tilmelding . Den koster 100 kr.

### Pris

Prisen for at deltage er 1095 kr. Beløbet dækker både ophold, træning og alle måltider undtagen fredag aften (så husk madpakke). Der serveres isvand til alle måltider. Andre drikkevarer skal du selv betale.

### Tid og sted

Vinterlejren bliver afholdt i smukke omgivelser ved Kalundborg. Lejren begynder fredag d. 27. januar kl. 19.00 og slutter søndag d. 29. januar om eftermiddagen.

Adressen er: Kalundborg vandrerhjem, Stadion Alle 5, 4400 Kalundborg.

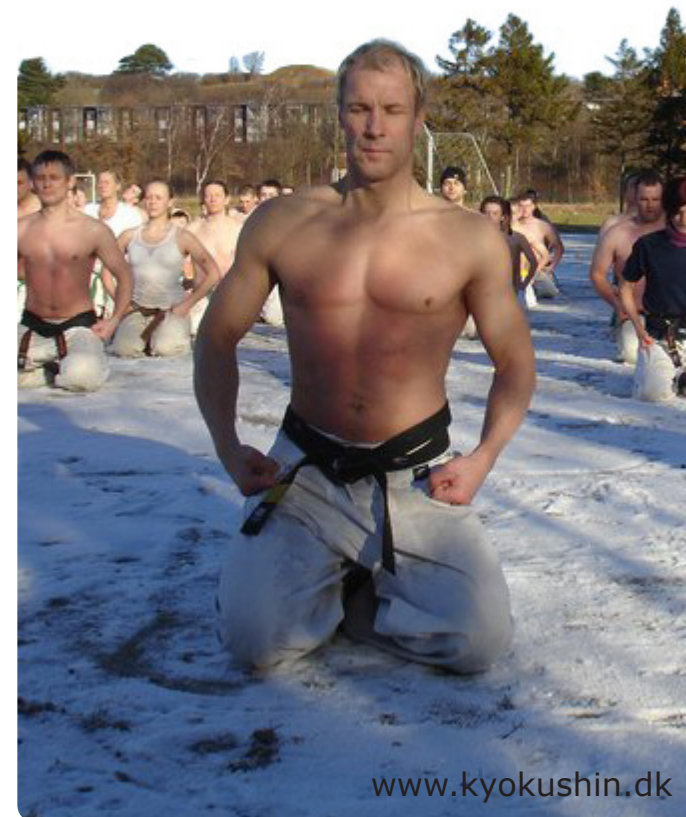
### Arrangør

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

Receptionen er åben mandag og torsdag kl. 17-19.30 Kontakt os endelig for yderligere oplysninger.

# Kyokushin Vinterlejr 2012

*Fredag d. 27. januar  
søndag d. 29. januar*



極真會



### Alle kan deltage

Alle der er fyldt 14 år kan deltage uanset bæltegrad og køn. Du får lige stort udbytte af lejren, uanset om du er begynder eller avanceret karateka, for programmet er tilrettelagt, så alle kan være med.

Under meget af træningen deles deltagerne ind i grupper efter bæltegrad med hver sin instruktør.

### Indkvartering

Deltagerne bliver indkvarteret 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.

### Medbring

Deltagerne skal selv medbringe:

- Sengetøj (ingen sovepose, men lagen, dyne- og pudebetræk)
- 1-2 gier inkl. bælte og benbeskyttere
- Blåt EKO-pas
- Træningsdragt og 2-3 bluser
- Løbesko, gummisko til indendørsbrug og sokker
- Badetøj og håndklæder
- Varmt undertøj, hue og handsker
- Toiletsager

### Instruktører

Mød topinstruktører fra både Danmark og udlandet, herunder repræsentanter fra kampkomiteen og teknisk komité.