



NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

The Strongest Karate Sommerleir 2008.

Vi har herved gleden av å invitere **DEG** på NKKO`s sommerleir på **Lista flypark**, fra **25.6. t.o.m. 29.6.2008**.

Lista flypark ligger i Lista kommune og sammen med Lyngdal, Kvinesdal og Flekkefjord danner disse kommunene den såkalte Lister regionen som er den vestlige del av Vest-Agder Fylke.

Det er lettest å komme dit ved å kjøre bil.

Kommer du fra øst kjører du E 39 til Lyngdal og videre mot Farsund. Så kjører du videre forbi Vanse og Ore, følger så skilt mot Lista flypark.

Kommer du fra vest kjører du E 39 kjører over Fedabrua, gjennom Teistedal tunnelen og tar av til høyre på riksvei 465 mot Farsund. Etter Ca 6 km kommer du til der veien deler seg. Her går det an å komme fram begge veier, men det er lettest å ta av til høyre, hvor det står på skiltet Lista / Ore på (med bilde av ett fly). Følg denne veien (ca 20 km) til Ore og du er fremme på Lista Flypark.

Vi skal feriere og nyte karatetrening i herlige omgivelser og med topp instruktører.

Også i år har vi gleden av å ha **Shihan Antonio Pinero 7 Dan** fra Spania med oss. Han er presidenten vår i Europa og er et meget positivt innslag på leiren. Shihan Antonio er delaktig i det meste som skjer av sommerleierer og treningsseminarer i Europa.

Alex (Alejandro) Navarro, 3 dan, kommer i år også. Han gjorde et fantastisk positivt inntrykk på sommerleiren i fjor. Knockdown kamp i Europa og internasjonalt har endret seg betydelig i løpet av de siste 4-6 år. Alex er en representant av denne nye kampformen og det beviser han med å vinne de siste 2 åpne EM og ble nr 6 i VM 2007. Alex veier ca. 83 kg og motstanderne i åpen klasse er som oftest 20 - 40 kg tyngre. Denne herren fra Kanariøyene ble også svært godt likt av damene på leiren!

Videre vil du få gleden av å trene sammen med:

Lars Høgquist 5 dan

Geir Havreberg 4 dan

Gunnar Gundersen 3 dan

Marius Ommedal 1 dan

Kåre Haugland 5 Dan,

Magne Kåstad 3 dan,

Gorm Øian 3 dan

Jon Terje Furseth 1 dan

Tom Sølve Erga 4 dan

Jarle Sundvor 3 dan

Johnny Reiestad 2 dan

Suzanne Jones 1 dan

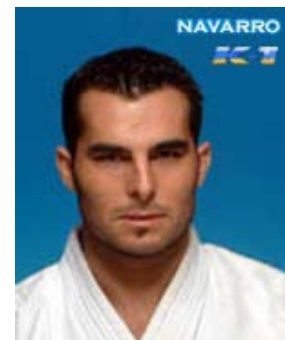
Du vil lære mye og vi skal bl.a. undervise i følgende:

- kamp
- kata
- kihonbo
- selvforsvar for kvinner
- Dim Mak - angrep mot nervepunkter
- ki
- applikasjoner på kata
- idrettsmassasje

Shihan Pinero 7 Dan



Sensei Navarro 3 dan





NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

Overnattingen vil foregå i de røde brakkene. Det skal ligge (4-6) personer på hvert rom. Det er 4 senger på hvert rom. Ved mange påmeldte deltagere, må de siste ligge på madrass på gulvet. Alle får oppredde senger, men sengetøyet blir ikke skiftet ut i trenings perioden. Sengetøyet må taes av siste dagen og legges i en sekk sammen med håndklærne. Alle får utdelt 2 sett håndklær, men ønsker du flere må du betale ekstra for det.

MÅLTIDER

Alle måltidene (denne gang hele 4 stk /dag) blir felles til gitte tidspunk, som vil foregå i Storsalen på Vestheim.

Det blir i alt 14 fellesmåltider på leiren som følger:

- Onsdag 25.8, er det kveldsbuffé.
- Torsdag 26.8, fredag 27.8 og lørdag 28.6 blir det frokost, lunch, middag og kvelds.
- Søndag 29.6 er frokost.

Hvis været tillater det vil det bli grilling en eller 2 ganger. om kvelden.

Prisen for leiren er satt til kun NOK: kr. 1895,- Inkludert 4 måltider og overnatting.

For familier er prisen som følger: Nr. 2, familiemedlem: Kr 1600,-.

Nr. 3 og 4, familiemedlem: Kr. 1400,-.

For deg som bor i Nord Norge er prisen: Kr. 1500,-. Nr. 2 og 3... familiemedlem: Kr. 1300,-

Vi har et begrenset antall plasser for leiren, maks 150 plasser, vær derfor tidlig ute med din påmelding.

Betalingsfrist er 1. juni. Betaling etter denne dato tilkommer kr 200,- i tillegg.

Betalingen sendes til: Kåre Haugland, Sundegaten 6 4400 Flekkefjord.

Merk med: NKKO sommerleir.

Bankkonto er: 30303225192

Kontaktperson: Kåre Haugland, tlf; 38322639, Mobil: 90178678. E-post kahaugla@online.no

Vi trenger følgende informasjon ved påmelding/betalingen:

- **NAVN, ADRESSE, ALDER, GRAD, KLUBB.**
Skriv dette på bankgiroen når du betaler.
OBS. Skriv tydelig er du snill.
- **Ytterligere informasjon om buss, togrute og kart legges ut på (i begynnelsen av juni):**

www.nkko.no



NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

Her kommer huskelisten din:

- GODT HUMØR
- GODT TRENT - LØP LITT EKSTRA NÅ
- TOALETSAKER OG EKSTRA HÅNDKLÆR
- JOGGESKO OG OVERTREKKS DRAKT
- HELST 2 GIER
- INNESKO
- BADEUTSTYR OG SOLKREM
- GRADERINGSKORT
- HANSKER, LEGG - BRYST OG TANNBESKYTTER, SAMT SUSP
- TAPE, PLASTER OG ISPOSER

Det er kiosk på leiområde hvor vanlige kiosk varer selges.
I tillegg vil det bli salg av karateutstyr som: Drakter, T-skjorter og beskyttelsesutstyr.

Gradering

Husk, hvis du skal gradere deg trenger du skriftlig tillatelse fra klubblederen din.
Ved Dan gradering må du ha anbefaling fra Branch Chief.

Prisene for gradering er som følger:

10 kyu - 1 kyu: kr. 150,- eksklusive graderingsbok for 10 kyu.
1 kyu og 2 kyu: kr. 200,- respektive kr. 100,- for registrering i Japan.
1 Dan kr. 2500,-
2 Dan kr. 3000,-

PS: Husk 2 bilder ved Dan gradering. Skriv på navn og fødselsdato.

I år følger vi opp suksessen fra tidligere, og har spesialparti i kamp og kata. Ønsker du å vektlegge kamp og kata i fremtiden enten du tenker på mulig landslagsdeltagelse eller ikke, vil du trives i disse partiene. Benytt muligheten!!!!

OBS: Landslagsutøverne våre har møteplikt, og de som ønsker å bli det!

Vi vil gjøre alt for at du skal trives. Leiren blir som vanlig av topp kvalitet og vi håper at du blir mye rikere på kunnskap og gode venner.

Hjertelig velkommen, OSU!

Med beste hilsen,


Kåre Haugland.