



Sommarlägret 2017



8 - 12 juli
På Visingsö

Sommarlägret vänder sig till alla oavsett ålder och bältesgrad. Lägret pågår under fem dagar, fyllda av träning. Sommarlägrets träningar motsvarar mer än en månads vanlig träning och man har chansen att få leva i karaten helt och fullt.

Tema detta år

Bubishi (Wu Bei Zhi) ansågs länge en hemlig text av obehäpnad strid med möjligt ursprung i Fukien White Crane Kung-Fu. Det finns många teorier om hur texten hamnade i händerna på flera Okinawa karate pionjärer, och det finns många olika versioner eftersom texten har skrivits ett antal gånger. Varje dag kommer vi att ägna ett träningspass där vi bekantar oss med Bubishi, både med innehåll som förts med till dagens träning, men också ämnen mer ovanliga.

Naturligtvis kommer vi också att fylla dagarna med annan karate-träning där vi går djupare än vad den ordinarie träningstiden medger.



Anmälan och betalning

Lägret kostar 3 300: -. I priset ingår boende, frukost, lunch och middag. Vi är tacksamma om du anmäler dig så snart som möjligt. I samband med anmälan betalar Du en bindande avgift på 1 000: - per person. Senaste den 31 maj betalar Du resterande belopp. Anmälan är bindande, men skulle du bli sjuk brukar hemförsäkringen täcka detta. Hör efter med ditt försäkringsbolag om du är osäker.

Boende

Vi bor i sju olika stugor med fyra rum per stuga. Vi har tillgång till ett samlingshus med TV-rum, kök och matsal, samt extra toaletter. Vi äter vår frukost, lunch samt middag i ett vackert gammalt sekelskifteshus mittemot gatan.



Resan

Det tar ca tre timmar ner till Gränna från Mariefred och ca två timmar från Trosa. Färjan tar en halvtimme och från hamnen tar det knappt tio minuter till **Fredängen vandrarhem**. Det ligger i en liten by som heter Kumlaby. Vet Du med dig att du har en eller fler platser i bilen meddela gärna det så vi kan försöka få till samåkning i så hög grad som möjligt.

Vi samlas klockan tolv på vandrarhemmet.

Hemfärd på onsdagen sker efter avslutningsträningen på förmiddagen. (ca 12:00)



Färjan

Det enda som inte inkluderas i priset är färjan över till ön. Den tar en halvtimme och även om den går två färjor i timmen så är det mycket folk i omlopp under sommaren. Förboka därför! Ring 0390-410 25 för bokning www.visingso.net

Att ta med

Ta gärna med ett par gymnastikskor, träningskläder, kortbyxor, gi och träningsoverall samt din vanliga träningsutrustning förstås. Glöm inte heller lakan och handdukar. Dock finns det möjlighet att hyra lakan och handduk för 125 kr per person. Det finns också möjlighet att tvätta enstaka kläder vid behov, men dock inte i några större mängder.

Anmäl gärna så snart som möjligt. Antalet platser är begränsade!

Välkommen



Anmälan till sommarläger 2017

I samband med anmälan betalas anmälningsavgiften (1 000: -). Slutbetalning sker senast den 31 maj. Meddela så snart du kan om du äter någon anpassad kost.

Avgift för lägret inklusive boende och mat är 3 300: -
Observera att antalet platser är begränsade!

Vänligen fyll i följande uppgifter:

.....
Namn deltagare

.....
Bältesgrad

OBS: ANMÄLAN ÄR BINDANDE.

Om Du blir sjuk precis innan lägret och väljer att inte åka på sommarlägret måste Du fortfarande betala lägeravgiften. Du ska då kontakta ditt försäkringsbolag (hemförsäkringen) för ersättning. Vi sänder dig ett intyg om att Du skulle deltagit som underlag.

Avgifter erlagda i samband med denna anmälan:

Mottaget av