



NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

SOMMERLEIR 2007



Vi har herved gleden av å invitere **DEG** på NKKO's sommerleir på Tjøme fra **27.6. t.o.m. 1.7.2007**. Tjøme er Norges nydeligste paradis!!! Øyen ligger utenfor Tønsberg og er kjent som Norges feriested nr.1. Vi skal feriere og nyte av 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. Dessuten vil flere andre gjeste- instruktører bidra.

Videre vil du få gleden av å trene sammen med :



Lars Høgquist 5 dan	Tom Sølve Erga 4 dan
Geir Havreberg 4 dan	Magne Kåstad 3 dan
Hugo Mani 3 dan	Jarle Sundvor 3 dan
Marius Ommedal 1 dan	Jon Terje Furseth 1 dan
Gorm Øian 3 dan	Johnny Reiestad 2 dan
Yngve Mikkelsen(lege) 1 dan	Suzanne Jones 1 dan
Navarro Alejandro 2 dan, regjerende EM mester i åpen klasse	



Treningen vil foregå i Tjøme hallen eller helst utenfor i solen! Mens overnattingen skjer på Linnhøy nye skole vegg i vegg med hallen.

Du vil få undervisning i kamp, kata, basic, praktisk selvforsvar, **spesial selvforsvar for kvinner**, **Dim Mak** - angrep mot nervepunkter, ki, applikasjoner på kata, idrettsmasasje osv. Spesialtrening for Dan kandidater!

Ønsker du å ta med familien og bo i hytte- ta kontakt med MOSTRANDA CAMPING BA.

Tlf. 33 39 07 10

OBS: VÆR TIDLIG UTE MED BESTILLING AV HYTTER - de beste går først.

Prisen for leiren er satt til NOK. 1695,- For familier er prisen som følger: Nr 2 familiedlem NOK 1395,-. Nr. 3, 4 .. familiedlem NOK 1195,-. For deg som bor i Nord Norge er prisen NOK. 1395,-. Nr 2, 3.... familiedlem NOK 1195,-

Inkludert i prisen er 3 måltider pr. dag.

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

Betalingsfrist er 20 mai. Betaling etter denne dato er 200 kr i tillegg..

Betalingen sendes til :
Lørenskog karate klubb
NKKO sommerleir
V/ Lars Høgquist
Røykås terrasse 112, 1476 Rasta
Bankkonto: 7068.05.18619

Kontaktperson: Lars Høgquist Tlf: 67.90.68.60 Mobil: 90.73.94.73

VIKTIG: Ved påmelding/betalingen vær snill å oppgi NAVN, ADRESSE, ALDER, GRAD, KLUBB. Skriv dette på bankgiroen når du betaler. DU VIL FÅ YTTERLIGERE INFORMASJON I JUNI.
PS: Skriv tydelig er du snill!

I år følger vi opp suksessen fra tidligere, og har spesialparti i kamp. Ønsker du å vektlegge kamp i fremtiden enten du tenker på mulig landslagsdeltagelse eller ikke, vil du trives i dette partiet. Treningen blir noe hardere, og med mye mer basic kamptrening enn du noen gang har erfart. Benytt muligheten!!!! OBS: Landslagsutøverne våre har møteplikt, og de som ønsker å bli det!

Vi vil gjøre alt for at du skal trives, at leiren er av topp kvalitet og at du blir mye rikere på kunnskap og gode venner.



Hjertelig velkommen, OSU!

Med beste hilsen

Lars Høgquist

