

## *Treningsprogram*

Torsdag :20.00 – 22.00

Fredag: 10.00 - 11.30 og 14.00 – 15.30

18.00 – 20.00

Lørdag: 06.00 - 07.30 og 12.00 - 14.00

17.00 – 19.00

Søndag : 07.00 – 08.30 og 11.00 – 13.30

## *Hvordan komme til Etne*

Kommer du med bil er det bare og følge E 134, det er det samme om du kommer fra aust eller vest.

Kommer du med fly til Haugesund eller Stavanger er det bare og gi en melding så prøver vi og hente dere på flyplassen.

Er det noe dere lurer på med reise osv. ta kontakt så hjelper vi til så godt vi kan.



.Sensei Geir 4.dan i Japan Mt. Mitsumine



Sensei Tom Sølvé 4.dan og Geir 4.dan



## **Etne Kyokushin Karate Klubb**

v/Sensei Geir Havreberg 4.dan  
Telefon priv. + 47 53 75 49 51  
Arb. +47 53775663  
Mobil. + 47 905 16 319  
E-mail: geirhavreberg@gmail.com  
gah@westcon.no

Web-side for mer info.:  
[www.kyokushin-etne.net](http://www.kyokushin-etne.net)-  
[www.nkko.no](http://www.nkko.no)

---

## **VINTERLEIREN I ETNE 2010**

### **11. - 14. FEBRUAR**



Mass. Oyama 10.dan

---

***Kyokushin the strongest Karate***

## INFORMASJON OM

### VINTERLEIREN I ETNE 2009

Vinterens store eventyr, **VINTERLEIREN I ETNE** den 11. – 14. februar.

Vi i Etne KKK skal gjøre vårt for at den skal bli like bra, om mulig bedre enn i fjor. Til dette trenger vi også deres hjelp. Det dere skal gjøre er å komme på Vinterleiren for og trene Kyokushin Karate, så skal vi gjøre det vi kan i lag med instruktørene som kommer.

#### ***MATEN BLIR GOD SOM VANLIG !!!***



Det blir også dette året egen kokk som står for maten, og den blir nok ikke dårligere en sist. Så du reiser ikke heim tynnere enn du kom



Gruppebilde Vinterleiren 2008.

#### ***Instruktører:***

Sensei Geir Havreberg 4.dan

Sensei Tom Sølve Erga 4.dan

Sensei Magne Kåstad 3.dan

Marius Ommedal 1.dan

Det vil nok bli flere dersom vi blir mange!



Trening oppe i fjellet under Vinterleiren i Etne.

#### ***Trening :***

Treningen starter på torsdag i vår egen DOJO kl.20.00 for de som kan komme da. Så blir det en økt fredags morgen kl. 10.00, og det går slag i slag frem til søndag ettermiddag.

Se treningsprogram.

Det vil bli trening i kata, kihon og en god del kamp på alle plan. Det vil også bli en del treningsprinsipper som er svært viktige i Kyokushin Karate, men ikke alle er kjent så godt med, vi trenger alle noe nytt for å utvikle oss på rett veg.

#### ***Landslagstrening:***

Det blir landslagstrening med landslagsutøvere fra Norge. Det er **Jonny Reiestad 3.dan** som har ansvar for opplegget. Dette kan bli flere som kommer.

Det er også en mulighet til å samle de som har lyst til å komme i betraktning på et katalandslag i framtiden.

#### ***Pris på leiren***

kr 1000,- for alle deltakerer.

Det dekker trening, overnatting på Enge skole og topp mat med egen Kokk.

Billigere en dette kan vi ikke klare å lage en leir!

#### ***Overraskinger på leiren***

Det blir nok en overrasking eller to .

Kom og opplev det selv.

OUS!!!

**ETNE KYOKUSHIN  
KARATE KLUBB.**