



## INFORMASJON OM VINTERLEIREN I ETNE 2011



“Vi venter på dere !”

**Vinterens store eventyr, VINTERLEIREN I ETNE 24.–27. februar 2011.**

Vi i Etne KKK ønsker dere alle velkommen til treningsleir i Etne, vi 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 sammen med instuktørene lage tidenes beste leir.

Det blir også dette året egen kokk som står for maten, så du reiser ikke hjem tynnere enn du kom :-)

### **Trening :**

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

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, prinsipper som ikke alle er like godt kjent med. Vi trenger alle noe nytt for å utvikle oss.

## Treningsprogram :

Torsdag: 20:00 - 22:00

Fredag: 08:00 - 09:30  
14:00 - 15:30  
18.00 - 20.00

Lørdag: 07:00 - 08:30  
11:00 - 12:30  
16:00 - 17:30

Søndag 07:00 - 08:30  
11:00 - 13:30



## Instruktører:

Sensei Geir Havreberg 4.dan  
Sensei Tom Sølve Erga 4.dan  
Sensei Magne Kåstad 3.dan

Det vil nok bli flere dersom vi blir mange!

## 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 kata-landslag i fremtiden.

## **Priser**

Leiren koster Kr 1100,- for alle deltakerer.

Dette dekker trening, overnatting på Enge skole og topp mat.

Billigere en dette klarer vi ikke å lage en leir!

## **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.

Overraskinger på leiren? Det blir nok en overrasking eller to.

Den som kommer får se :-)

## **OSU !!**

### **ETNE KYOKUSHIN KARATE KLUBB**

v/ Sensei Geir Havreberg 4.dan

Telefon:       Priv: +47 53 75 49 51

                  Arb: +47 53 77 56 63

                  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)**

