

## Hvorfor deltage?

Vinterlejren er en vigtig del af din udvikling som karateka. På en vinterlejr trænes og tænkes karate 24 timer i døgnet. Der er således stor mulighed for at forbedre sin tekniske kunnen og få et større indblik i Kyokushinkai karate.

Deltagelse på vinterlejr indgår bl.a. som en del af gradueringskravet til de højere bæltegrader.

## Tilmelding

Vinterlejren er andet end selve træningen. Det sociale samvær er også vigtigt. På lejren har man bedre tid til at lære hinanden at kende, end man har til daglig i klubberne. Du vil møde og træne sammen med karateudøvere fra mange andre klubber. Tag med, og oplev positive sider af dig selv, som du næppe troede eksisterede - spørg bare en erfaren vinterlejrdeeltager.

Vinterlejren arrangeres på vegne af Dansk Karate Union af Shihan Jan Bülow og Shihan Jesper Trier

Kontakt os endelig for yderligere oplysninger på e-mail:  
wintercamp@kyokushin.dk

## Praktisk

Tilmelding sker i din klub, og hver klub tilmelder sine elever samlet til arrangørerne senest fredag d. 10. januar. Tilmeldingen til vinterlejren er bindende. Hvis du bliver syg, skal du kontakte arrangørerne så hurtigt som muligt pr. mail på wintercamp@kyokushin.dk

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre give tilladelse for, at du kan deltage. NB! Hurtig tilmelding tilrådes, da vi kun har bestilt et begrænset antal pladser. Hvis alle tilmelder sig hurtigt, har vi måske mulighed for at bestille flere pladser.

## Pris

Prisen for at deltage er kr. 1295,-

Beløbet dækker både ophold, træning og alle måltider undtagen fredag aften (så husk madpakke). Der serveres isvand til alle måltider.

Bestil årets vinterlejr t-shirt ved tilmelding. Den koster kr. 160,-



Vinterlejr 2020 arrangeres af Dansk Karate Union  
www.kyokushin.dk



# VINTERLEJR 2020

**Fredag d. 24. januar  
- søndag d. 26. januar**

## Instruktører

Mød instruktører fra både Danmark og udlandet, herunder repræsentanter fra kampkomiteen og teknisk komité.

Dette års gæsteinstruktør er Shihan Anca Wallmen fra Rumænien.

Shihan Anca er en virkelig dygtig karateka med mange trofæer bag sig - blandt andet har hun vundet EM både i kata og kumite. Derudover er Shihan Anca også en dygtig instruktør, og du kan godt se frem til at træne med hende på Vinterlejren.

## Alle kan deltage

Alle, der er fyldt 14 år, kan deltage uanset bæltegrad og køn. Du får lige stort udbytte af lejren, uanset om du er begynder eller avanceret karateka, for programmet er tilrettelagt, så alle kan være med.

Under meget af træningen deles deltagerne ind i grupper efter bæltegrad med hver sin instruktør.

## Tid og sted

Vinterlejren bliver afholdt i smukke omgivelser ved Kalundborg. Lejren begynder fredag d. 24. januar kl. 19.00 og slutter søndag d. 26. januar kl. 15:00

### Adressen er:

Kalundborg vandrehjem  
Stadion Alle 5, 4400 Kalundborg

### Indkvartering

Deltagerne bliver indkvarteret i 4-5 personers værelser med eget bad og toilet på et stort moderne vandrerhjem med mange faciliteter, bl.a. tv- stue, bordtennis- og billardrum.

## Pakkeliste

- Sengetøj (ingen sovepose, men lagen, dyne- og pudebetræk)
- 1-2 gier inkl. bælte og benbeskyttere
- Blåt EKO-pas
- Træningsdragt og 2-3 bluser
- Løbesko, gummisko til indendørsbrug og sokker
- Badetøj og håndklæder
- Varmt undertøj, hue og handsker
- Toiletsager



## DOJO KUN

*Vi vil, træne vor krop og vor sjæl til urokkelig styrke.*

*Vi vil, stræbe efter BUDO'ens sande vej så vores sanser er rede når tiden kommer.*

*Vi vil, med ærlig kraft bekæmpe vor egoisme.*

*Vi vil, altid følge etiketten og udvise høflighed, respektere andre og afstå fra vold.*

*Vi vil, følge vor tro og altid forblive ydmyge.*

*Vi vil, søge visdom og styrke uden at begære andet.*

*Vi vil, hele vort liv gennem karate-do, søge at opfylde den sande mening af Kyokushinvejen*