

PÅMELDING TIL AIKIDO-SOMMERSKOLE TRONDHEIM 1993

SKRIV T Y D E L I G

- Navn/Adresse:

Etternavn, fornavn

-----  
Adresse

-----  
Postnr.

-----  
Sted

- Treningstid/Overnatting.  
(Kryss av / fyll ut)

Ønsker å trene hele uken:

Ønsker kun å trene ..... dager,

fra og med ..... til og med .....

Ønsker å bo på Singsaker sommerhotell

Ønsker helst:

Sovesal  Trippelrom

Dobbeltrom  Likegyldig

- Merknader/Andre opplysninger:  
(Hvis du vil bo sammen med  
bestemte personer angis  
det her)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Underskrift:

-----  
Sted og dato

-----  
Underskrift

Husk depositum kr 150,- til Bankgirokonto: 4200 09 08902

Aikido-gruppa AVHI  
Sommerskolen

Send påmeldingen til :

Eirik Østby  
Sjetnemarkv. 92 B  
7081 SJETNEMARKA

Påmeldingsfrist: 1. juni

## TIMEPLAN SOMMERSKOLEN 1993

Tirsdag 13/7:	(16.00 - 17.30 Registr. i Idrettsb.) 18.00 - 20.00 (B)
Onsdag 14/7:	09.00 - 12.00 (B) (m/ kort pause) 16.30 - 18.30 (B) (20.00 - ... Sosialt)
Torsdag 15/7:	10.00 - 12.00 (B) 16.00 - 17.30 (K) 18.30 - 20.00 (K)
Fredag 16/7:	09.00 - 12.00 (K) (m/ kort pause) (Årsmøte N.A.F) 18.00 - 20.00 (K)
Lørdag 17/7:	09.00 - 12.00 (K) (m/ kort pause) 16.00 - 17.00 (K) 17.30 - 20.00 Gradering (21.00 - ... Sosialt)
Søndag 18/7:	09.00 - 12.00 (K) (m/ kort pause)

(B) = Trening m/ Birger      (K) = Trening m/ Kanetsuka Sensei

Vi sier det slik at alle klubbene har ett eller annet underholdningsbidrag til festen onsdag. Dere har frie tøyler, men bør kanskje begrense dere hva plass angår. Foreløpig kaster vi ballen til de klubbansvarlige, så får heller de kaste den videre (eller ta seg av saken selv). Lykke til!

### EN ANNEN VIKTIG SAK:

En viktig del av Dojo-etikette er hygiene. Garderobene og mattene må vaskes hver dag, og vi har derfor satt opp følgende ansvarsfordeling:

Dag	Matter	Garderobe
Tirsdag	Instr./Trh.	Instr./Trh.
Onsdag	Harstad	Bergen
Torsdag	Tromsø stud.	Tromsø
Fredag	Tromsø	Tromsø stud.
Lørdag	Oslo stud.	Tenshinkan
Søndag	Tenshinkan	Oslo stud.

Vaskingen skjer i den store pausen midt på dagen. Alle hjelper til med mattebæring på søndag. Ansvaret gis til klubbansvarlig

# VELKOMMEN TIL AIKIDO-SOMMERSKOLE 1993

TRONDHEIM 13.-18. JULI

INSTRUKTØRER:

KANETSUKA SENSEI (7.DAN)

OG

BIRGER SØRENSEN (3.DAN)

VELKOMMEN TIL TRONDHEIM!

Vi har vært så heldige å få låne Idrettsbygget ved NTH til sommerens arrangement, og er overbevist om at også alle dere vil sette pris på lokalitetene. Idrettsbygget er helt ideelt for oss pga. den store plassen, de gode garderobeforholdene og den sentrale beliggenheten.

En sommerskole er jo også et gedigent sosialt arrangement, der Aikido-utøvere fra hele landet og mulig også fra våre naboland kan møtes. Vi bringer kun en del smakebiter på de sosiale aktiviteter (se neste side), så får dere komme til Trondheim i Juli og oppleve det sammen med oss.

Vi har beregnet at dere skal overnatte på Singsaker studenthjem (sommerhotell) 300m fra Idrettsbygget, se egen bestilling senere i brosjyren. Hvis noen overhode ikke kan tenke seg dette finnes det andre muligheter, men praktisk sett er det bedre om alle bor samlet. Alternativer kan f.eks. være: Studentersamfundets interrailhotell, Bakklandet Bed & Breakfast, Trondheim Vandrerhjem eller Sandmoen camping (OBS ca 10km sør for Trondheim). Dere må selv ta kontakt med disse, men vi kan selvsagt være behjelpelige med opplysninger o.l. om det skulle være nødvendig.

Som tilreisende er det to hovedmuligheter ; fly eller tog. (De som måtte finne på noe annet får selv ta ansvaret - Hurtigruta anløper kai rett ved Jernbanestasjonen.)

Fly:

Ta flybussen til byen og gå av på endestasjonen (Leutenhaven).

Derfra kan en ta Taxi, eller spasere over Elgeseter bru.

En 10-15 minutters spaseretur (Se kart siste side).

De som vil ta buss, tar linje 63 eller linje 9 fra Prinsens gate (obs ikke Leutenhaven), spør etter rutetider i informasjonen. 63 går til Singsaker, 9 passerer NTH.

Tog:

Ta Taxi fra Stasjonen, eller spaser gjennom byen (tid ca 30 min). Buss 63 går fra jernbanen forbi idrettsbygget og Singsaker sommerhotell. (Se kart siste side.)

# FORELØPIG PROGRAM SOMMERSKOLEN 1993

Sommerskolen tjuvstarter i år med instruktørseminar fra søndag kveld til tirsdag formiddag. De det gjelder (dvs instruktørene) bes se eget skriv. Første (ordinære) treningsdag blir dermed tirsdag 13. juli.

Grovt sett blir dermed programmet slik :

Tirsdag: Ankomst, registrering og innkvartering. Møt opp i idrettsbygget eller Singsaker sommerhotell. Det vil bli en trening på ettermiddagen med Birger Sørensen.

Onsdag: To treninger med Birger. Vi vil sammen ha et stort sosialt arrangement på kvelden.

Torsdag: To treninger med Kanetsuka Sensei på ettermiddagen.

Fredag: To treninger med Kanetsuka. Årsmøte i N.A.F.

Lørdag: To treninger med Kanetsuka. Gradering. Et sosialt arrangement på kvelden.

Søndag: En trening med Kanetsuka. Avreise.

(En del av treningene vil være langøkter med kort pause)

Vi legger opp til lang pause mellom treningene slik at alle skal kunne få nok tid til å slappe av, ta seg en bytur, spise lunch, eller konsumere litt kultur. Vi vil ikke arrangere noe spesielt om kveldene med, unntak av onsdag og lørdag, men vil oppfordre til at vi samles på et av byens mange spisesteder.

## ANDRE OPPLYSNINGER:

Kontaktperson i Trondheim er Ann Solberg Røv, Tlf 07 932198 (e.kl. 1700)

Påmeldingsskjema Sendes til: Eirik Østby  
Sjetnemarkv. 92B  
7081 SJETNEMARKA

**Send påmelding senest 1. Juni -93**

Vi ber like vel om at dere sender før hvis mulig.

## SINGSAKER SOMMERHOTELL.

Vi har bestilt en del soveplasser på Singsaker sommerhotell og har fått grupperabatt hvis nok personer kommer. Singsaker sommerhotell ligger ca 300m fra Idrettsbygget, og vi tror det vil være av stor sosial verdi om flest mulig samles der. Følgende alternativer for overnatting finnes:

-Sovesal (2 stk, totalt 22 senger) Nkr 110,- pr døgn.  
Uppredd, ta med sovepose.

-Trippelrom (7 stk., totalt 21 senger) og Dobbelrom (1 stk., 2 senger) Nkr 180,- pr døgn. Oppredd.

Frokost er innkludert i prisen. Prisene gjelder pr. pers.

Hvis det mot all forhåpning skulle komme flere enn vi har estimert, skal det da bli en ordning. Vi ber likevel alle om å bestille så fort som mulig, slik at vi får nok tid på oss. Skulle det være større rift om enkelte soveplasser enn andre vil "den som kommer først til mølla ....".

### PRISER

Trondheim ligger såkalt i Midtnorge, men likevel ikke midt i landet. Dette medfører at enkelte vil få en større reise-regning enn andre. På bakgrunn av de signaler vi har fått har vi har dermed beregnet følgende "reise-fordeling": Alle som reiser/bor innenfor 1 flysone betaler full pris (Dvs hele Sørnorge og Nordnorge fra Bodø og sørover). De som bor utenfor 1 flysone betaler halv pris. Aikidoutøvere fra andre land betaler også halv pris.

Vi er klar over at dette ikke fullt vil dekke forskjellen i reise utgifter, men det vil være praktisk umulig å gjøre en 100 % lik fordeling. Prisene blir dermed:

Full/halv pris hele uka:	500,- / 250,-
Full/halv pris pr. dag:	150,- / 75,-

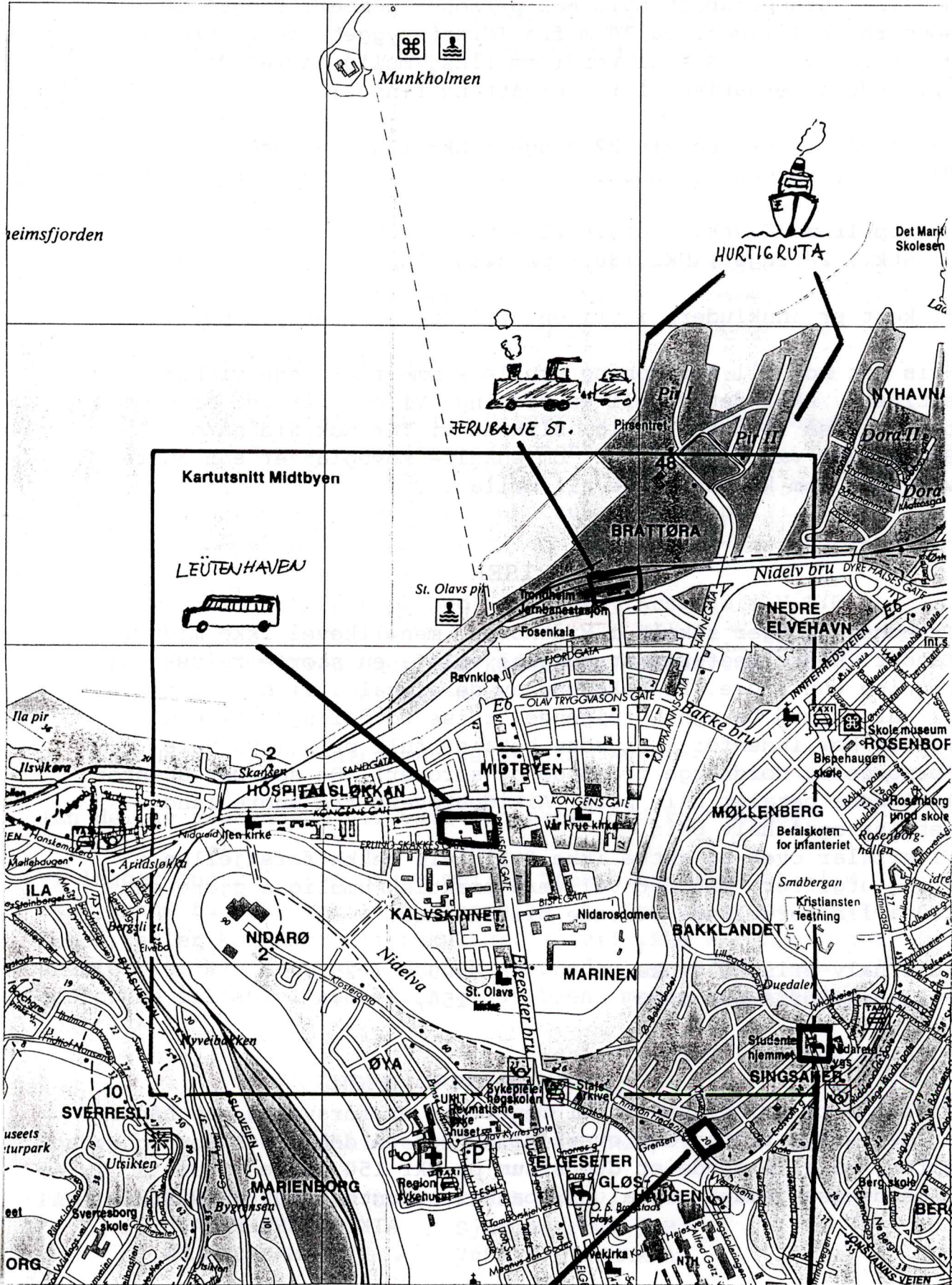
Alle priser er i Norske kroner.

Vi har satt prisen så lav vi mener det er forsvalig, og håper at dere alle finner det overkomlig. Pga en del løpende utgifter må alle sende et **depositum** på Nkr 150 sammen med påmeldingsskjemaet. Betal til bankgiro konto: 4200 09 08902,  
AIKIDO-GRUPPA AVHI,  
SOMMERSKOLEN

**Sees til sommeren!**

Vennlig hilsen AVHI Aikido og Norges Aikido Forbund

# TRONDHEIM :



I DRETTBYGGET



SINGSAKER  
SOMMERHOTELL

