



Norges Aikidoforbund inviterer til

# SOMMERLEIR

6. - 12. JULI 1998

med Minoru Suganuma Sensei, 7. dan (lør - søn)

合  
氣  
道

**七段** Suganuma Sensei (f.1942) er ansvarlig for Aikikai i Vest-Japan. Han var en av de siste uchideshi som levde og trente med Morihei Ueshiba i åra før hans bortgang. I 1970 dro han til Fukuoka på øya Kyushu, der han etablerte og driver et stort antall dojoer. Suganuma Sensei er, i tillegg til å være en av Japans ledende Aikido-instruktører, en anerkjent mester i japansk kalligrafi - Shodo. Han praktiserer også Zazen og har blant annet skrevet bøker om Zen-filosofi. Suganuma Sensei underviste på sommerleire i Norge i 1986 og 1987.

og Bjørn Eirik Olsen, 5. dan (man - fre)

**五段** Bjørn Eirik Olsen (f.1955) var blant de første som startet å trene Aikido i Norge i 1977. Han har siden hatt et ettårig treningsopphold i England med M. Kanetsuka Sensei (1979) og et toårig opphold i Fukuoka (1983-84) der han trente intensivt med Suganuma Sensei. Siden oppholdt han seg fire år ved Den norske ambassaden i Tokyo (1991-94), der han i tillegg til Aikido trente Kashima Shinryu Kenjutsu med M. Inaba Sensei ved Shiseikan Dojo.

MELD  
DEG PÅ  
I DAG!

## HVOR OG NÅR

Leiren holdes på Skjeberg Folkehøgskole, 1747 Skjeberg - ca 100 km sørøst for Oslo. Leiren avholdes fra og med mandag 6. juli til og med søndag 12. juli. Innsjekking og betaling mandag fra klokken 13.00. Det går tog fra Oslo S til Sarpsborg klokken 09.11 og buss fra Sarpsborg til Skjeberg klokken 11.10.

## TRENINGSTIDER

Trening begynner mandag kl. 15.00. Treningstider man - fre er fra 08.30 - 11.30 og 15.00 - 18.00. Lørdag oppvarming med Bjørn Eirik Olsen fra 08.45 - 09.45, og trening med Suganuma 10 - 12 og 16 - 18. Søndag 10 - 12 og 14 - 16. Det vil også bli våpentrening - husk å ta med bokken.

## GRADERING

Det blir gradering for kyu-grader på onsdag. Dan-gradering avholdes på lørdag.

## TRENINGSAVGIFT

Treningsavgift for hele leiren er NOK1200. For mandag - fredag er prisen NOK700 (NOK200 for enkeltdager). Pris for lørdag - søndag er NOK500 (NOK300 for enkeltdager). 10% rabatt ved forhåndsbetaling av treningsavgift.

## INNKVARTERING

Vi bor på skolen hvor vi har full pensjon. Camping på skolens område er dessverre ikke tillatt. Pris for kost/losji er NOK300 pr døgn i dobbeltrom og NOK200 i klasserom. Dette betales ved ankomst. Spesialpris i helgen: Lunsj, middag og kveldskaffe på lørdag, overnatting og frokost, lunsj søndag for NOK350 - overnatting fra fredag kveld, uten middag, NOK450.

## PÅMELDING

Påmelding skjer ved å sende inn slippen (siste side) OG betale inn depositum NOK200 (se siste side for kontonummer) **innen 1. juni**. Ved senere påmelding kan vi ikke garantere plass på leiren.

## MER INFORMASJON (SPØRSMÅL KAN STILLES TIL:)

- › Anders Norstad, 2269 5865, anders@norstad.priv.no
- › Mona Brude, 2219 4545
- › Arve Larsen, arve.larsen@nr.no

Oppdatert informasjon vil finnes på Internett:

- › <http://www.norstad.priv.no/aikido/summer98.html>

# VELKOMMEN TIL SKJEBERG

Skjeberg Folkehøgskole ligger i natur-skjønne omgivelser med mulighet for turgåing i skog, fiske, bading og andre sommerlige sysler. Vi bor på skolens internat, og har full pensjon - tiden er derfor din til å trene aikido og pleie kropp og sinn.

Skolen har totalt 95 sengeplasser pluss 20 gylplasser i klasserom. Vi kan bruke skolens vaske- / tørkerom (med vaske-maskin / tørketromler). To dobbeltrom deler bad. I tillegg kan vi bruke dusj og badstu ved gymsalen hvor vi trener.

Pris for full kost og losji pr. voksen er NOK300 pr. døgn. Sengetøy og håndklær inkludert. Barn under 10 år gratis. Ønsker du å ha med familie/partner er dette mulig. Kosten består av frokost, lunsj, middag og kveldskaffe med kake. Det er også mulig å bestille vegetarkost.

Det finnes 20 (maksimalt) billige plasser i klasserom (ta med liggeunderlag og sovepose) for NOK200 pr. person pr. døgn med full kost.

Vi har også treningsrom med dusj, og for evt. utetrening finnes gressbane (60x40m) og asfaltert håndballbane. Løyper for jogging eller turorientering finnes i umiddelbar nærhet og bade-strender ligger 3km unna. Det er gode parkeringsmuligheter på skolen.

**VI SEES I SOMMER!**



## AVSTANDER

Fra Skjeberg til:	
Oslo:	100km
Sarpsborg	10km
Fredrikstad	15km
Halden	20km
Moss	40km
Ørje (Sv.)	70km
Gøteborg	220 km
Stockholm	550 km

# PÅMELDING TIL SOMMERLEIR 1998

Slippen sendes til **Torgeir Heimli, Selvbyggervn. 171, 0591 OSLO** innen 1. juni. Ved senere påmelding kan vi ikke garantere plass på leiren.

## HVEM ER DU? (OG HVORDAN KAN VI KONTAKTE DEG?)

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr / sted: .....

Klubb: .....

Telefon: .....

E-post: .....

## NÅR SKAL DU VÆRE PÅ LEIREN?

Hele leiren, NOK1200

Enkeltdager med Bjørn Eirik Olsen, NOK200 pr dag, NOK700 for 5 dager

Man  Tir  Ons  Tor  Fre

Lørdag / søndag med Sukanuma, NOK300 pr dag, NOK500 for begge dager

Lør  Søn

Depositum NOK200 må betales innen 1. juni. Resten av treningsavgiften betales ved fremmøte eller på forhånd. Ved forhåndbetaling av hele beløpet innen 1. juni får du 10% rabatt på treningsavgiften. All innbetaling sendes til kontonummer 8380.56.26790, NAF Sommerleir, Stein Are Storsveen, Volvat Terrasse 3, 0369 Oslo.

## HVORDAN VIL DU BO?

Vil bo på dobbeltrom, NOK300 pr. døgn

- vil helst dele rom med: .....

Vil bo i klasserom, NOK200 pr. døgn (max 20 stk - "først til mølla...")

Helgepris lørdag-søndag NOK350  fredag kveld-søndag NOK450

Ønsker vegetarmat

Har med partner/barn som ikke trener

- antall over 10 år: ..... - antall under 10 år: .....

Døgnprisen dekker full pensjon, og betales direkte til skolen ved ankomst. Skal du bo på klasserom må du selv ta med sovepose og liggeunderlag.

Jeg ordner innkvartering selv (camping på skolens område er ikke tillatt)