

Norges Aikidoforbund



inviterer til

Sommerleir

13. - 18. juli 1999



- ✘ M. Sukanuma Sensei, 7. dan (tir - tor)
- ✘ Bjørn Eirik Olsen, 5. dan (fre - søn)

Hvor og Når

Leiren holdes på Skjeberg Folkehøgskole, 1747 Skjeberg - ca 100 km sørøst for Oslo. Leiren avholdes fra og med tirsdag 13. juli til og med søndag 18. juli. Innsjekking og betaling tirsdag fra klokken 11:00. Tog fra Oslo S (denne formiddag) 07:40, 09:11 og 12:10 med ankomst Sarsborg 09:03, 10:37 og 13:38. Buss til Skjeberg ca hver time - tlf 6930 7755.

Treningstider

Trening begynner tirsdag kl. 13:00. Treningstider tirsdag er fra 13:00 - 15:00 og 18:00 - 20:00. Øvrige dager litt forskjellig - to treningsøkter hver dag, se dagplanen for nøyaktige tider. Det vil også bli våpentrening - husk å ta med bokken.

Gradering

Det blir gradering for dan-grader på torsdag. Kyu-gradering avholdes på lørdag.

Treningsavgift

Treningsavgift for hele leiren er NOK 1050. For tirsdag - torsdag er prisen NOK 300 per dag. Pris for fredag - søndag er NOK 200 per dag. 15% rabatt ved forhåndsbetaling av hele treningsavgiften, innen 15. juni, til konto 8380.56.26790 i Gjensidige Bank, NAF Sommerleir, Stein Are Storsveen, Volvat Terrasse 3, 0369 Oslo.

Innkvartering

Vi bor på skolen hvor vi har full pensjon. Camping på skolens område er dessverre ikke tillatt, nærmeste campingplass, Høysand, er 3 km unna. Pris for kost/losji er NOK 310 pr døgn i dobbeltrom og NOK 200 i klasserom. Dette betales ved ankomst. (Overnatting før/etter leiren - kontakt Atle.)

Påmelding

Påmelding skjer ved å **sende inn slippen** (siste side) OG betale inn depositum NOK 200 (se over for kontonummer) **innen 15. juni**. Ved senere påmelding kan vi ikke garantere plass på leiren.

Mer informasjon (Spørsmål kan stilles til:)

- › Atle Riise, 2258 0245, anjali@oslo.online.no
 - › Mona Brude, 2219 4545
 - › Anders Norstad, 2269 5865, anders@norstad.priv.no
- Oppdatert informasjon vil finnes på Internett:
› <http://naf.norstad.priv.no/summer99.html>

Dagplan / Treningsstider

	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08:30						
09:00		08:30-09:30	08:30-09:30	08:30-11:30	08:30-11:30	
09:30		Oppvarming	Oppvarming	Trening	Trening	
10:00						
10:30		10-12 Trening	10-12 Trening			10-11:30 Trening
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						12-13:30 Trening
13:00						
13:30	13-15 Trening					
14:00						Mattebæring!
14:30						
15:00						
15:30				15-18 Trening	15-18 Trening	
16:00						
16:30		16-18 Trening	16-18 Trening		16:30 -> ? KvU-gradering	
17:00						
17:30			17:30 -> ? Dan-gradering			
18:00						
18:30	18-20 Trening					
19:00						
19:30						
20:00				20 -> ? Asmøle NAF		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

合 気 道

Meld deg
på i dag!

M. Suganuma Sensei, 7. dan (tir - tor)

七段 M. 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 fjorårets sommerleir i Skjeberg, og har tidligere undervist på sommerleire i Norge i 1986, 1987 og 1998.

Bjørn Eirik Olsen, 5. dan (fre - søn)

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.

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 halv-plasser 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 NOK 310 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 NOK 200 pr. person pr. døgn ved 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 badestrender ligger 2 - 3km unna. Det er gode parkeringsmuligheter på skolen.

Vi sees i sommer!



Avstander

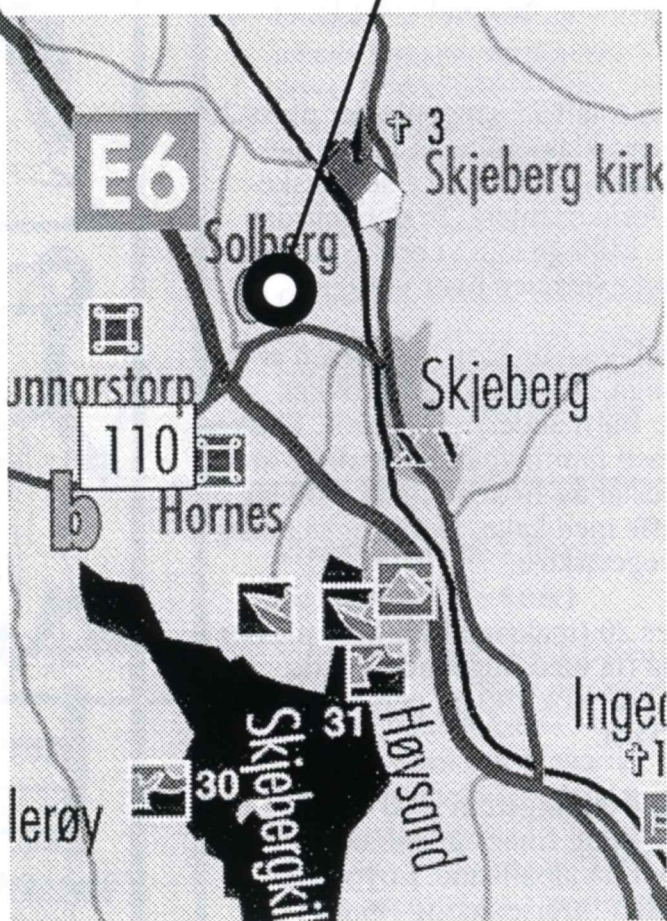
Fra Skjeberg til:	
Oslo:	100km
Sarpsborg	10km
Fredrikstad	15km
Halden	20km
Moss	40km
Örje (Sv.)	70km
Gøteborg	220 km
Stockholm	550 km

Kart

Skjeberg Folkehøgskole

Med bil: Ta av fra E6
mot Skjeberg krk.,
så mot Skjeberg.

Oslo
Sarpsborg



Halden
Svinesund
Sverige



NAF Sommerleir 1999
Stein-Are Storsveen
Volvat Terrasse 3
0369 OSLO



Påmelding til Sommerleir 1999

Slippen sendes til **Stein-Are Storsveen, Volvat Terrasse 3, 0369 OSLO** innen 15. 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, NOK 1050

Enkeltdager med Suganuma, NOK 300 pr dag.

Tir Ons Tor

Enkeltdager med Bjørn Eirik Olsen, NOK 200 pr dag.

Fre Lør Søn

Depositum NOK 200 må betales innen 15. juni. Resten av treningsavgiften betales ved fremmøte eller på forhånd. Ved forhåndbetaling av hele beløpet innen 15. juni får du 15% rabatt på treningsavgiften. All innbetaling sendes til kontonummer 8380.56.26790 i Gjensidige Bank, NAF Sommerleir, Stein Are Storsveen, Volvat Terrasse 3, 0369 Oslo.

Hvordan vil du bo?

Vil bo på dobbeltrom, NOK 310 pr. døgn

- vil helst dele rom med:

Vil bo i klasserom, NOK 200 pr. døgn (max 20 stk - "først til mølla...")

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)