



NORGES AIKIDOFORBUND INVITERER TIL
SOMMERLEIR 11. - 16. JULI 2000



M. SUGANUMA SENSEI

7. DAN (TOR, FRE, LØR)

七段

BJØRN EIRIK OLSEN

5. DAN (TIR, ONS, SØN)

五段

HVOR OG NÅR:

Leiren holdes på Skjeberg Folkehøgskole, 1747 Skjeberg - ca 100 km sørøst for Oslo, fra og med tirsdag 11. juli til og med søndag 16. juli. Innsjekking og betaling tirsdag fra klokken 11:00. Tog fra Oslo S (denne formiddag) 07:30, 09:00 og 11:00 med ankomst Sarsborg 08:50, 10:23 og 12:25. Buss til Skjeberg ca hver time - tlf 69 30 77 55.

TRENING OG TRENINGSTIDER:

Det er lagt opp til to treningsøkter pr. dag med en lengre pause midt på dagen for andre aktiviteter. Tirsdag den 11.juli begynner vi imidlertid første økt kl. 13.00 og andre økt kl. 18.00. Vi har laget en dagsplan med nøyaktige tider, se motstående side. Suganuma Sensei vil instruere fra torsdag til lørdag og Bjørn Eirik Olsen vil være ansvarlig for de øvrige dagene. Det vil bli våpentrening - husk å ta med bokken.

INNKVARTERING:

Vi bor på skolen hvor vi har full pensjon. Camping på og rundt skolens område er 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 Bente, tlf 67 14 95 53.)

GRADERING:

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

TRENINGSAVGIFT:

Treningsavgift for hele leiren er NOK 1000. Enkeltdager koster NOK 250, og enkeltøkter koster NOK 150. Disse prisene gjelder alle dager. Deltagere som er medlemmer av klubbene i Harstad og Tromsø, samt deltagere fra utlandet får 30% rabatt. (Dette gjelder kun ved påmelding til hele leiren)

PÅMELDING:

Påmelding skjer ved å sende inn slippen (siste side) OG betale inn depositum NOK 200 innen 15. juni til konto nr. 6011 67 14763 i Kreditkassen, NAF Sommerleir, Bente Kjønstad, Nordveien 38 b, 1359 Eiksmarka. Ved senere påmelding kan vi ikke garantere plass på leiren.

MER INFORMASJON (SPØRSMÅL KAN STILLES TIL:)

- Bente Kjønstad, 67 14 95 53, kjob@teknologisk.no
- Mona Brude, 23 38 88 24, mona.brude@c2i.net
- Thomas Nilsson, thomanil@ifi.uio.no

For oppdatert informasjon slå opp på www.fys.uio.no/~anjali/tenshinkan

	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08:30			08:30-09:30 Oppvarming	08:30-09:30 Oppvarming	08:30-09:30 Oppvarming	
09:00		08:30-11:30 Trening				
09:30						
10:00						
10:30			10-12 Trening	10-12 Trening	10-12 Trening	10-11:30 Trening
11:00						
11:30	11→ Insjekking					
12:00						
12:30		12-13 Lunsj				
13:00						
13:30						12-13:30 Trening
14:00		13-15 Trening				Matteberøring!
14:30						
15:00						
15:30						
16:00		15-18 Trening				
16:30	15:30-16:30 Middag				16-18 Trening	
17:00			16-18 Trening	16-18 Trening		
17:30					ca 17:30 →	
18:00		ca 16:30 → Kyu-gradering			Dan-gradering	
18:30						
19:00			18:15-19:15 Middag	18:15-19:15 Middag		
19:30	18-20 Trening				19-20 Middag	
20:00		19-20 Middag				
20:30						
21:00						
21:30	Vaffer					
22:00						
22:30				20 → Årsmøte NAF		
23:00						

合氣道

七段 M. SUGANUMA SENSEI 7. DAN (TOR, FRE, LØR)

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, 1998 og 1999.

五段 BJØRN EIRIK OLSEN 5. DAN (TIR, ONS, SØN)

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. Bjørn Eirik har siden 1995 bodd og trent i Tromsø.

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 gulvplasser 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 med full kost.

Camping på og rundt skolens område er ikke tillatt, nærmeste campingplass, Høysand, er 3 km unna.

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 parkerings-muligheter på skolen.

VI SEES I SOMMER!

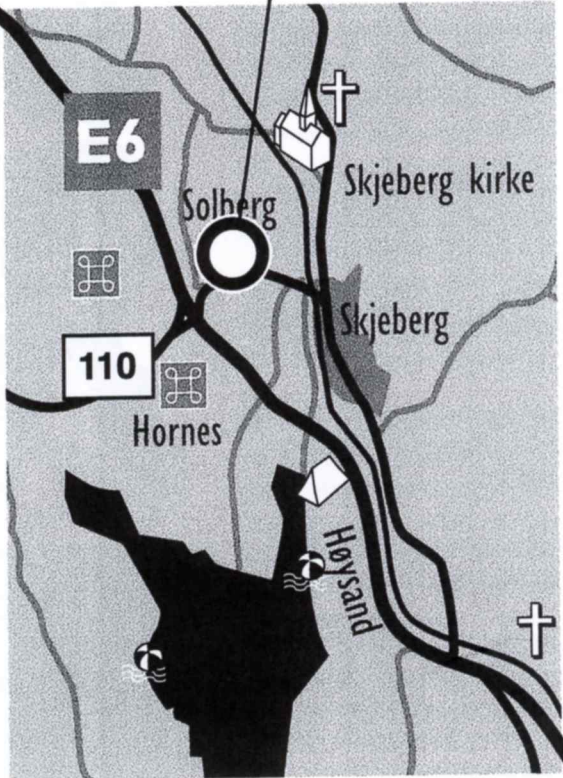
AVSTANDER

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

Oslo
Sarpsborg

Skjeberg folkehøyskole

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



Halden
Svinesund
Sverige

PÅMELDING TIL SOMMERLEIR 2000

Slippen sendes til Bente Kjørstad, Nordveien 38 b, 1359 Eiksmarka 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 1000 - 1200,-

Enkelt dager, NOK 250 pr dag: - 300,-

tir ons tor fre lør søn

Enkeltøkter, NOK 150 pr dag: - 150,- / søndag hele 200,-kr.

1. økt: tir ons tor fre lør søn

2. økt: tir ons tor fre lør søn

Depositum NOK 200 må betales innen 15. juni. Resten av treningsavgiften betales ved fremmøte eller på forhånd. Deltagere som er medlemmer av klubbene i Harstad og Tromsø, samt deltagere fra utlandet får 30% rabatt, under forutsetning av deltagelse på hele leiren. All innbetaling sendes til konto nr. 6011 67 14763 i Kreditkassen, NAF Sommerleir, Bente Kjørstad, Nordveien 38 b, 1359 Eiksmarka.

HVORDAN VIL DU BO?

Vil bo på dobbeltrom, NOK 310 pr. døgn (330,-) · 5 = 1650,-kr.

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

Vil bo i klasserom, NOK 200 pr. døgn (max 20 stk - "først til mølla ...") (220,-)

Ønsker vegetarmat

Har med partner/barn som ikke trener

Voksen/partner:.....- barn over 10 år:.....- barn 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 og rundt skolens område er ikke tillatt)

*) 25% rabatt for Tromsø/Harstad + barn under 16 år.



Bente Kjønstad
Nordveien 38b
1359 Eiksmarka

Brett etter denne linjen

