

NORGES AIKIDOFORBUND INVITERER TIL
SOMMERLEIR 24. - 29. JULI 2001



M. SUGANUMA SENSEI

8. DAN (TOR, FRE, LØR)

BJØRN EIRIK OLSEN

5. DAN (TIR, ONS, SØN)



HVOR OG NÅR:

Leiren holdes på Skjeberg Folkehøgskole, 1747 Skjeberg - ca 100 km sørøst for Oslo, fra og med tirsdag 24. juli til og med søndag 29. juli. Innsjekking og betaling tirsdag fra klokken 11:00. Tog fra Oslo S (denne formiddag) 07:30, 09:00 og 11:00 med ankomst Sarpborg 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 24.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. Sukanuma 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 330 pr. døgn i dobbeltrom og NOK 220 i klasserom. ***Dette betales ved ankomst.***

GRADERING:

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

TRENINGSAVGIFT:

Treningsavgift for hele leiren er NOK 1200. Enkelt dager koster NOK 300, og enkeltøkter koster NOK 150. Disse prisene gjelder alle dager unntagen søndag, hvor hele dagen koster kr 300. Deltagere som er medlemmer av klubbene i Harstad og Tromsø, deltagere fra utlandet, samt deltagere under 16 år (med legitimasjon!), får 25% 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. 6039 66 42223 i Kreditkassen, NAF v/Kim Rudolph-Lund, Nordengvn. 1, 0755 Oslo. Ved senere påmelding kan vi ikke garantere plass på leiren.

FOR MER INFORMASJON:

- Thomas Nilsson, thomanil@ifi.uio.no
- Kim Rudolph-Lund, krl@c2i.net
- Maria Sætre, tlf: 22 67 09 20, maria.saetre@rayon.no
- Mona Brude, tlf: 23 38 88 24, mona.brude@c2i.net

For oppdatert informasjon slå opp på <http://aikido.no/nafsommerleir/>

	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08:30						
09:00				08:30-09:30 Oppvarming	08:30-09:30 Oppvarming	
09:30		08:30-11:30 Trening	08:30-09:30 Oppvarming			
10:00						
10:30			10-12 Trening	10-12 Trening	10-12 Trening	10-11:30 Trening
11:00						
11:30	11 → Innsjekking					
12:00						
12:30						
13:00	12-13 Lunsj					12-13:30 Trening
13:30						
14:00	13-15 Trening					
14:30						
15:00						Mattebæring!
15:30						
16:00	15:30-16:30 Middag	15-18 Trening				
16:30						
17:00						
17:30		ca 16:30 → Kyu-gradering	16-18 Trening	16-18 Trening	16-18 Trening	
18:00					ca 17:30 → Dan-gradering	
18:30						
19:00	18-20 Trening		18:15-19:15 Middag	18:15-19:15 Middag		
19:30		19-20 Middag			19-20 Middag	
20:00						
20:30						
21:00	Vafler					
21:30			20 → Årsmøte NAF			
22:00						
22:30						
23:00						



M. SUGANUMA SENSEI

8. 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 årene 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, 1999 og 2000.

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), hvor han trente intensivt med Suganuma Sensei. Siden oppholdt han seg fire år ved Den norske ambassaden i Tokyo (1991-94), hvor 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 naturskjønne 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 og 20 gulvplasser i klasserom. To dobbeltrom deler et bad og i tillegg kan vi bruke dusj og badstu ved gymsalen hvor vi trener. Vi har også tilgang til vaskemaskin og tørketrommel på skolen.

Pris for full kost og losji pr. voksen er NOK 330 pr. døgn. Sengetøy og håndklær er inkludert. Barn under 10 år bor 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 for NOK 220 pr. person pr. døgn med full kost. Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

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. utedrening 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

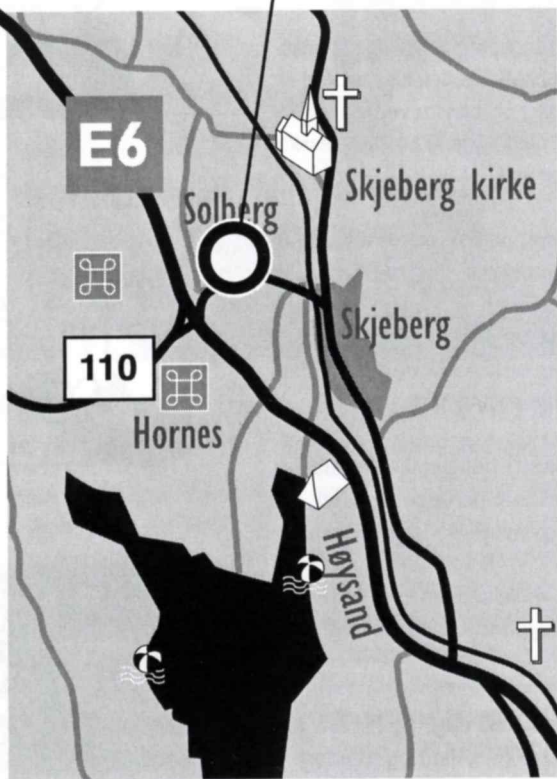
Fra Skjeberg til:

Oslo	100 km
Sarpsborg	10 km
Fredrikstad	15 km
Halden	20 km
Moss	40 km
Ørje (Sv.)	70 km
Göteborg	220 km
Stockholm	550 km

Oslo
Sarpsborg

Skjeberg folkehøyskole

Med bil: Ta av fra E6
mot Skjeberg krk.
deretter mot Skjeberg



Halden
Svinesund
Sverige

PÅMELDING TIL SOMMERLEIR 2001

Slippen sendes til Maria Sætre, Nittedalgata 19, 0654 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 1200

Enkelt dager, NOK 300 pr dag (søn kr 200):

tir ons tor fre lør søn

Enkeltøkter, NOK 150 pr økt:

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, deltagere fra utlandet, samt deltagere under 16 år, får 25% rabatt, under forutsetning av deltagelse på hele leiren. All innbetaling skjer til konto nr. 6039 66 42223 i Kreditkassen, NAF v/Kim Rudolph-Lund, Nordengvn. 1, 0755 Oslo.

HVORDAN VIL DU BO?

Vil bo på dobbeltrom, NOK 330 pr. døgn

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

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

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).



Maria Sætre
Nittedalgata 19
0654 Oslo

Brett etter denne linjen

