

# Treningsleir i Asker Karateklubb

**Fredag og lørdag 12-13. september 2008**

Vi arrangerer en komprimert treningsleir i våre treningslokaler.  
Det er anledning til å overnatte i treningslokalene. Ta med matpakke til kveldsmat,  
Vi serverer frokost.

## Hvem kan delta ?

Medlemmer i Asker karateklubb som har oransje stripe eller høyere og er  
15 år eller yngre.

## Program

### Fredag

19:00 Frammøte, inndeling i grupper  
Trening kl 19:15 til 20:30 vi lærer en ny kata.  
Rebusløp i grupper (inne)  
Trening 21:30 til 22:15

dusjing, kveldsmat  
Premieutdeling for rebusløpet  
Deltakere som ikke skal overnatte må hentes før 23:00  
23:00 legging  
23:30 Absolutt mørkt og stille

### Lørdag

Vekking 7:45  
Deltakere som ikke overnatter kommer tilbake mellom 7:50 og 8:00  
Trening 8:00 til 9:00, Vi fortsetter på kataen fra i går  
9:00 til 10:00, pause med frokost  
Trening 10:00 til 11:00,  
Treningsleiren er slutt kl 11:30  
Alle som skal hentes må være hentet før kl 12.

Målsetningen er at barna skal bli bedre kjent med hverandre og at det skal være en morsom og  
lærerik treningssamling !

Ta med:

Nyvasket drakt

Innetøy med sokker

Håndkle, tannbørst

Sovepose + pute

Matpakke til kveldsmat

Info til foreldre. Dere må skrive dere på påmeldingsskjema som henger i klubben. kr 100,- til  
mat osv. betales ved fremmøte fredag 12. september. Det vil være voksen nattevakt tilstede i  
lokalene hele tiden. Vi må kunne ringe dere for henting av barn ved sykdom eller annet når  
som helst i løpet av samlingen.

Har dere spørsmål vedrørende treningsleiren, ring Tom på 90538547.

Med vennlig hilsen styret i Asker Karateklubb