



# RIKSLÄGER I STOCKHOLM



## Sensei Bakkies Laubscher

Träning under Sensei Bakkies ledning är en inspirerande upplevelse och den uppmärksamme finner det mycket lärorikt. Alla lär tillsammans genom att uppmärksamt lyssna och iakta. Träningen är givetvis anpassad efter ålder, grad och kondition.

Sensei Bakkies är senior rådgivare och en av de högst respekterade och meriterade instruktörerna som stormästare Morio Higaonna har i sin världsorganisation IOGKF. Missa inte ett nytt tillfälle.

## 16-18 november

### TRÄNINGSAVGIFT SENAST 1 NOV

Barn (7-12 år)	600 kr
Ungdom (13+) och vux	800 kr
Svartbälten	1 000 kr
Inbjudna	1 500 kr

### TRÄNINGSAVGIFT FRÅN 2 NOV

Barn (7-12 år)	700 kr
Ungdom (13+) och vux	900 kr
Svartbälten	1 100 kr
Inbjudna	1 600 kr

#### ANMÄLAN

Anmälan görs på lägeranmälningslistan och bekräftas genom din betalning. Ange deltagarnamn, klubbnamn, märk betalningen "Bakkies". Betalda bockas av i träningshallen. Återbetalning vid frånvaro endast mot läkarintyg.

#### SCHEMA

Deltagarna delas in i grupper för alla grader och åldrar. Torsdag endast inbjudna/instruktörer, fredag alla 18-20, lördag alla 10-15:30. Barn (7-12 år) slutar 14:00. Se separat schema.

#### T-SHIRT

Försäljning av klubbens t-shirts och hoodies till bra priser. Betalas kontant eller via Swish på plats i kiosken.

#### BETALNING

Betalning kan ske på två sätt:

1. BZC bankgiro 5938-9684.
2. Swishnummer 1232 861 862.

#### KIOSK

I träningshallen säljer kiosken frukt & grönt, nötter, energi-bars, mineralvatten, sportdrycker och mackor i pausen.

#### AVSLUTNINGSMIDDAG

Anmäl dig till middagen för vuxna på listan i dojo senast 1 nov. Markera ditt val, kött (K), fisk (F) eller veg (V) till självkostnadspris. Frågor till Lennart Malm.



# RIKSLÄGER I STOCKHOLM

## SCHEMA

SCHEMA 16-18 NOVEMBER				
DAT	TID	PLATS	TRÄNINGSGRUPP	INSTRUKTÖR
16/11	Torsdag 17:00-19:30	BZC dojo	Instruktörer och inbjudna + middag	Sensei Bakkies
17/11	Fredag 18:00-20:00	Kärrtorpshallen	Barn och ungdom (7-17 år) + vux alla grader	Sensei Bakkies +
18/11	Lördag 10:00-13:00	Kärrtorpshallen	Barn och ungdom (7-17 år) + vux alla grader	Sensei Bakkies +
18/11	Lördag 13:30-16:00	Kärrtorpshallen	Ungdom (13-17 år) + vux alla	Sensei Bakkies +
18/11	Lördag 18:30-22:00	Restaurang (meddelas)	Middag (vux) enligt anmälan	Lennart Malm

REGLER	
Nr	
1	Kom i god tid före utsatt tid, funktionärer förbereder enligt egen tidsplan.
2	Erbjud funktionärerna din hjälp efter träningens slut. Kan behövas för undanröjning.
3	Fre 17/11 skall lokalen vara utrymd senast 20:30 p g a kortlås.
4	Lör 18/11 skall lokalen vara utrymd senast 16:30 p g a kortlås.
5	Återbetalning vid frånvaro endast mot läkarintyg.
6	Klätterväggen i träningshallen får inte användas.
7	Arrangören avsäger sig allt ansvar för skador och förluster som kan uppkomma vid deltagandet på Gasshuku. Genom anmälan och betalning av gasshukuavgiften har villkoret accepterats.



LÄGERANMÄLNINGSLISTA				MIDDAG		
nr	NAMN	GRAD	PERSONNR	k	f	v
0	Nissan Hult	6 k	00 00 00-0000	x		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						