



## Sommerlejr 2024 - Karate-Do Gentofte

**7 Juni kl. 15.00 til Søndag 9 juni kl. 13.00 (ca.)  
Bosei Idrætshøjskole, Evensølundvej 5, 4720 Præsto**



### Praktiske informationer

Pris pr. person 900,00 kr.

Dette dækker 2 overnatninger (2-3 personers værelse m/toilet og bad på gangen), fuld forplejning, sommerlejr-t-shirt, og selvfølgelig masser af fantastisk karate og hyggeligt samvær.

Tilmelding på hjemmesiden, fanen Tilmelding stævner og events – <https://karate-do-gentofte.dk/cms/EventOverview.aspx>

### **Regler:**

Vi har en nul-alkohol politik for børn/unge under 16 år. Ved brud på denne regel bortvises eleven og må forlade sommerlejren.



### **Kontaktpersoner:**

Lasse (Sensei): 6167 2670 - [kristenssonlasse@hotmail.com](mailto:kristenssonlasse@hotmail.com)  
Kristian (Formand): 3179 0222 - [formand@karate-do-gentofte.dk](mailto:formand@karate-do-gentofte.dk)

### **Holdleder for de yngste:**

Hvis du er under 10 år og ikke har en forælder/værgemod, har vi en holdleder (Mads) på stedet, som holder styr på tropperne og som man altid kan få hjælp hos.

Mads: 6178 2508

## Program (Ændringer kan forekomme)

### Fredag den 7. juni

- 15.00-16.45 Ankomst og indkvartering  
17.00-18.30 Træning  
19.00-20.30 Middag  
20.30- Aftenhygge



### Lørdag den 8. juni

- 08.00-09.00 Morgenmad  
09.30-12.00 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand  
12.15-13.15 Frokost  
13.30-15.00 Træning  
15.00-16.00 Pause – med frugt/saftevand  
16.00-17.30 Træning for højt graduerede/voksne og svømmehallen for alle andre  
18.00-19.30 Middag  
19.30- Aftenhygge



### Søndag den 9. juni

- 09.00-10.00 Morgenmad  
10.00-13.00 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand  
13.00-13.30 Afslutning og afgang fra Bosei

