

# WADO RYU NORGE

## KARATELEIR FOR DEG MELLOM 7-15 ÅR



Meld deg på  
og betal innen  
**1.juni**  
og få gratis  
t-shirt!!

**SOMMERLEIR 2010 - FREDRIKSTAD**

**MANDAG 5.JULI**

**TIRSDAG 6.JULI**





# WADO RYU NORGE

---

har gleden av å invitere til barneleir 2010 i Fredrikstad.  
Åpen for alle stilarter!

## NÅR OG HVOR?

Dato: mandag 5.juli og tirsdag 6.juli

Alder: 7-15 år

Pris: 2 dager kr 450,- (kr 550,- ved oppmøte i døren)

Treningssted: Kongstenhallen ved Gamlebyen i Fredrikstad  
Torsnesveien 12, Gamle Fredrikstad, tlf: 69 95 82 98



## INSTRUKTØRER

---

Nils-Petter Wold · Ole-Petter Horgen · Bjørn Monrad  
· Knut Nerheim · Katja Rugaas · Stig Kristiansen · Tine  
Sælid · Ingar Danielsen · Arne Larsen · Andre Heede ·  
Terje Rosell · Gjermund Martinsen · Per Sogn · Øyvind  
Eide · Jørn Roberg · Rachid Amroun · Hoa Bin Nguyen ·  
Hoang Kim Tran · Nadia R. Martinsen · Roald Flæthe

## PÅMELDING

send, navn, klubb, alder til Aslak Nilsen på

**asl-ar@online.no**

betaling til kontonr. 6120.05.71117 innen 1.juni kr 450,-  
betaling i døren kr 550,-



**VIKTIG:** Husk å merke innbetalingen med navn på deltaker og  
navn på klubben samt størrelse på t-shirt (S, M, L)!



## MER INFORMASJON

---

Ta kontakt med Aslak Nilsen på mobil 930 28 710  
eller mail [asl-ar@online.no](mailto:asl-ar@online.no)

Til dere voksne, det kan være lurt å ta med egen stol da det lite  
med stoler i hallen :-)



# TRENINGSTIDER

## Mandag 5.juli

kl 10:00-11:00	Registrering og informasjon
kl 10:50-11:00	Åpning av årets sommerleir
kl 11:00-12:00	1.treningsøkt
kl 12:10-13:10	2.treningsøkt
kl 13:10-14:00	Lunsj
kl 14:00-14:15	Fotosesjon
kl 14:15-15:15	3.treningsøkt
kl 15:30	Badeland, dersom det er fint vær
kl 19:00	Grillfest og moro for voksne og barn (ta med egen mat vi ordner griller, hvor blir opplyst på leiren)
kl 21:00-....	Ninjaløype

## Tirsdag 6.juli

kl 10:00-10:30	Registrering og utdeling av startnummer
kl 10:30-12:00	Kata konkurranse
kl 12:00-12:30	Lunsj
kl 12:30-14:00	Kumite konkurranse
kl 14:00-15:00	Avslutning

## FORELDRETRENING



Gratis trening for voksne ved Knut Nerheim, 4. Dan  
SELVFORSVAR mandag 5.juli kl 11:00-12:00





# OVERNATTING

---

## Gamlebyen Gjestegaarder

Telefon: 69 32 20 20

Epost: [booking@gamlebyengjestegaarder.no](mailto:booking@gamlebyengjestegaarder.no)

Adresse: 1630 Gamle Fredrikstad

[www.gamlebyengjestegaarder.com](http://www.gamlebyengjestegaarder.com)



## Fredrikstad Motel og Camping

Telefon: 992 21 999

Epost: [resepsjon@fredrikstadmotel.no](mailto:resepsjon@fredrikstadmotel.no)

Adresse: Torsnesveien 16/18, 1630 Gamle Fredrikstad

[www.fredrikstadmotel.no](http://www.fredrikstadmotel.no)



# VELKOMMEN TIL KARATELEIR 2010