
INNBYDELSE
til den **3.**
JKA sommer-gasshuku 2022
i Bærum

Torsdag 09. juni til søndag 12. juni

Regi
JKA Norway
www.jkanorway.no

Arrangør
Bærum Shotokan Karateklubb
www.baerumkarate.no

JKA Norway og Bærum Shotokan Karateklubb har gleden av å ønske alle karatevenner hjertelig velkommen til JKA sommer-gasshuku 2022. Den er åpen for alle Shotokan-utøvere, uavhengig av hvilket forbund dere kommer fra.

STED Bærum Idrettspark,
Hauger skolevei 36, 1351 Rud

DATO Torsdag 09. juni til søndag 12. juni

OBS! Torsdag 09. juni trener vi i dojoen til Bærum Shotokan karateklubb i Gjønnnes Idrettshall, Gjønnnesjordet 20, 1357 Bekkestua.

DELTAGELSE Gasshukuen er for alle juniorer og seniorer uavhengig av grad.

PRIS **Senior** 4 dagers kurs; 1100 NOK
3 dagers kurs; 900 NOK

Junior 4 dagers kurs; 600 NOK
3 dagers kurs; 450 NOK

For deltakere som ikke er medlem av JKA Norway kommer det et pristillegg på kr 250. Fra og med tredje deltaker fra samme familie er det gratis deltakeravgift. Det er den laveste deltakeravgiften som blir gratis.

GRADERING

0.-1. Kyu	200 NOK
Shodan	1 400 NOK
Nidan	1 500 NOK
Sandan	2 000 NOK
Yondan	3 000 NOK
Godan	4 000 NOK

TRENINGSTIDER

Torsdag 09.:	17.30 - 18.45 Trening (Gjønnes Idrettshall) 19.00 - 20.15 Trening
Fredag 10.:	17.30 - 18.45 Trening 19.00 - 20.15 Trening
Lørdag 11.:	10.00 - 11.15 Trening 11.45 - 13.00 Trening 13.30-14.30 Nidangradering og opp 14.30-16.00 Shodangradering
Søndag 12.:	10.00 - 11.15 Trening 11.45 - 13.00 Trening 13.30 - 16.00 Kyu-gradering

INDELING

Det er planlagt å dele treningen i 5 partier:

1. Nidan og høyere
2. Shodan
3. Brun belter
4. Blått, lilla, grønt og oransje
5. Gulbelter, gul stripe og nybegynnere

HOTELL

Thon Hotel Oslofjord
Sandviksveien 184, 1337 Sandvika
Tlf.: 67 55 66 00

Pris 09. juni: Enkeltrom kr 889, dobbeltrom kr 1,039, trippelrom kr 1,189, 4 sengsrom kr 1,339.

10–12. juni: Enkeltrom kr 822, dobbeltrom kr 972, trippelrom kr 1,122, 4 sengsrom kr 1,272.

For å være garantert denne prisen må bestilling skje snarest. Husk å oppgi referansenummer **29779854**. Etter dette vil man kun få rom til avtalt pris ved ledig kapasitet.

Bestilling til Thon Hotel Oslofjord gjøre på www.thonhotels.no eller på telefon 67 55 66 00

Bruk bestillingskode **29779854** for karatepriser.

BANKETT

Pris 375, - kr per person

JKA Norway inviterer til bankett som finner sted på Thon Hotel Oslofjord Kokstad lørdag 12. juni 2022 kl. 20.00. Meny:

Kaldmat: Tomater og mozzarella salat Potet og purreløksalat med rømme og gressløk Pasta penne med basilikumpesto Frisk salat med saus vierge brød, focaccia, tzatziki og aioli **Varmmat:** Ovnstekt laksefilet med sandefjordsmør Bakte rotfrukter Honning bresert svinekam Stekte småpoteter Saus a part Dessert: Frisk frukt salat med vanilje krem Tiramizu Skogsbær, sjokolade og bringebær mousse

Påmelding og betaling på samme skjema som sommer-gasshuku.

PARKERING/ TRANSPORT

Det er meget gode parkeringsmuligheter ved Bærum Idrettspark, og ved dojoen til Bærum Shotokan Karateklubb i Gjønnnes Idrettshall. Kart 1: mellom hotellet og Bærum Idrettspark. Kart 2: mellom hotellet og Gjønnnes Idrettshall.

Det gjøres oppmerksom på at vi vil leie inn busser for transport mellom hotellet og hallen (fredag, lørdag og søndag). Prisen er 55 kr per person per vei, og må bookes og betales via klubben på forhånd.



