

# SON TAEKWONDO

## 21. SOMMERLEJR

23. – 25. JUNI 2017

I FREJLEV



Deltagerne ved "20. Sommerlejr" i 2016 i Kalundborg

Som arrangør af Son Taekwondo Samvirkes 21. sommerlejr er det en utrolig stor glæde for Støvring Son Taekwondo at kunne invitere på sommer- og familielejr i Frejlev. Byen ligger næsten midt imellem Aalborg og Nibe, som ligger op til Limfjorden og fjordens smukke landskab! Jeg vil derfor på vegne af Støvring Son Taekwondo byde dig, din familie og venner hjertelig velkommen til:

### **STED**

: Frejlev Skole  
Frejlev Skolevej 7  
9200 Aalborg SV

Kontaktpersoner på lejren:

Mads Berggreen Jensen • 28 58 25 02  
Bent Bothager • 25 85 19 32

## UNDERVISERE:

- Kwanchangnim, Choi Kyoung An 9. Dan**  
Danmarks højest graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner
- Sabumnim, Hanne Pedersen 6. Dan**  
Holstebro Taekwondo Klub og Kukkiwon-certificeret
- Sabumnim, Carsten Otte 4. Dan**  
Støvring Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret
- Sabumnim, Johnny Troelsen 4. Dan**  
Viby J. Taekwondo Klub  
Sho Den (1. Dan) i Kyusho Denmark og Kukkiwon-certificeret
- Kyosanim, Mads Jensen 3. Dan**  
Støvring Son Taekwondo
- Kyosanim, Jesper Rasmussen 2. Dan**  
Holbæk Son Taekwondo
- Kyosanim, Michael Villadsen 2. Dan**  
Støvring Son Taekwondo
- Kyosanim, Tobias Lange 2. Dan**  
Holbæk Son Taekwondo
- Kyosanim, Andreas Nielsen 1. Dan**  
Kalundborg Son Taekwondo
- Kyosanim, Jonathan Linnemann 1. Dan**  
Støvring Son Taekwondo
- Sabumnim, Benny Olesen 7. Dan**  
Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

## PROGRAM:

### FREDAG

- 16.30-17.30 Ankomst og teltrejsning.  
17.30-18.00 Velkomst og åbning af lejr med fællestræning.  
18.00-19.30 Gruppetræning.  
20.00-21.00 Aftensmad.  
21.00-22.00 Surprisetræning med: Jesper Rasmussen, Michael Villadsen, Tobias Lange, Andreas Nielsen og Jonathan Linnemann.

### LØRDAG

- 8.30- 9.30 Morgenmad.  
10.00-11.30 Gruppetræning.  
12.00-13.00 Frokost.  
14.00-15.30 Gruppetræning.  
16.00-17.30 Træning for Dan-bærere.  
18.00-19.30 Aftensmad.  
20.00-21.00 Tematræning.  
21.00-? Egen underholdning.

## SØNDAG

- 7.30- 8.30 Morgenmad.  
9.00-10.30 Gruppetræning.  
11.00-12.00 Frokost.  
12.00-12.45 Transport til Store Økssø.  
12.45-16.15 Ved Store Økssø er der i søens østlige ende fin mulighed for badning i det colabrune, men ganske rene vand, fra en etableret badebro. Udover at bade vil vi nyde naturen, solbade samt træne på græsarealerne ved Store Økssø og have afslutning af lejren.  
16.15-17.00 Transport tilbage til Frejlev Skole.  
17.00-18.00 Afslapning og teltnedtagning.

### OVERNATNING:

Overnatning sker i telt eller campingvogn på området i tilknytning til Frejlev Hallen. Husk derfor telt, sovepose, liggeunderlag m.v.. Klasseværelser vil også kunne benyttes til overnatning i særlige tilfælde på Frejlev Skole.

### LEJRPRIS:

Prisen for sommerlejrens samlede fornøjelser, som dækker fuld bespisning, undervisning, indkvartering m.m., er:

Hele lejren inkl. bespisning	700,- kr.
Enkeltdagstræning fredag inkl. bespisning	300,- kr.
Enkeltdagstræning lørdag inkl. bespisning	400,- kr.
Enkeltdagstræning søndag inkl. bespisning	200,- kr.
Bespisning på hele lejren uden deltagelse i træning	350,- kr.

### BETALING:

Betalingen skal ske **inden den 19. juni 2017** på girokonto (med angivelse af klub og navn): **Reg. nr. 15 51 og kontonr. 5 39 68 75**. Efter aftale kan der i særlige tilfælde betales på lejren.

### TILMELDING:

Af hensyn til indkøb af mad, drikke m.v. bedes du telefonisk eller skriftligt tilmelde dig **inden den 19. juni 2017** til:

Benny Olesen  
Lysmosevej 5, Sdr. Jernløse  
4420 Regstrup  
23 10 04 24 / e-mail: benny.rosvall.olesen@gmail.com

### TRANSPORT:

Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Aalborg Busterminal tage Bus 1, Bus 50 og Bus 100 til Frejlev. For nærmere information, kan du gå ind på [www.nordjyllandstrafikselskab.dk](http://www.nordjyllandstrafikselskab.dk). Ellers har du også mulighed for, når du tilmelder dig, at oplyse tiden for din ankomst til Aalborg Station, så vil vi herfra organisere din videre befordring til Frejlev Skole.

### ATTRAKTIONER:

Deltager du som familie eller ven på Son Taekwondos sommerlejr, kan du som turist få nogle fantastiske oplevelser i Aalborg by - med byens mange attraktioner - og i den smukke købstad Nibe. Endvidere kan du få nogle helt enestående naturoplevelser i Lille Vildmose, som er en af Europas største, levende og mest velbevarede højmoser. Her kan der opleves kronhjort og vildsvin samt kongeørn og traner, som begge yngler her. Og i Rold Skov, der er Danmarks største

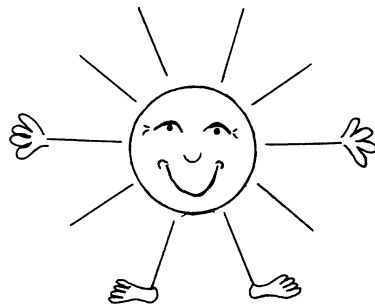
skovkompleks, kan du opleve Rebild Bakker, hvor der i området ligger nogle af landets reneste og flotteste kilder, bl.a. Store Blåkilde, der er Danmarks største bassinkilde. Er du yderligere interesseret i information, kan du besøge følgende hjemmesider: [www.visitaalborg.dk](http://www.visitaalborg.dk), [www.visitnibe.dk](http://www.visitnibe.dk), [www.lillevildmose.dk](http://www.lillevildmose.dk) samt [www.rebildporten.dk](http://www.rebildporten.dk)

**P.S.:**

Ret til ændringer forbeholdes!

De hjerteligste hilsner

Benny Olesen



# TILMELDINGSBLANKET

KONTAKTPERSON: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

KLUB: \_\_\_\_\_ TLF: \_\_\_\_\_

	NAVN	Alder	Grad	Kr.
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				
26				
Kr. i alt				

