

# SON TAEKWONDO

## 23. SOMMERLEJR

28.-30. JUNI 2019

I KALUNDBORG



### Deltagere ved "22. Sommerlejr" i 2018 i Kalundborg

Som arrangør af Son Taekwondo Samvirkes 23. sommerlejr er det en utrolig stor glæde for Kalundborg Son Taekwondo at kunne invitere på sommer- og familielejr i Kalundborg. Kalundborg-Egnen er nemlig noget af Danmarks smukkeste landskab med dets lange kyststrækning og de store uspolerede naturområder – et sted for naturnydere! Jeg vil derfor på vegne af Kalundborg Son Taekwondo byde dig, din familie og venner hjertelig velkommen til:

**STED**

: Rynkevangskolen  
Møllevej 10  
4400 Kalundborg

Kontaktpersoner på lejren:

Maria Lærke Kraft • 25 33 33 83  
Andreas Nielsen • 27 85 98 55

**UNDERVISERE:**

**Kwanchangnim, Choi Kyoung An 9. Dan**  
Danmarks højest graduerede, tidligere dansk lands- og landsholdstræner

**Sabumnim, Hanne Pedersen 7. Dan**  
Holstebro Taekwondo Klub og Kukkiwon-certificeret

**Sabumnim, Carsten Otte 4. Dan**  
Støvring Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

**Sabumnim, Ferran Hollederer 4. Dan**  
Gladsaxe Taekwondo Klub

**Kyosanim, Michael Villadsen 2. Dan**  
Støvring Son Taekwondo

**Kyosanim, Andreas Nielsen 2. Dan**  
Kalundborg Son Taekwondo

**Kyosanim, Jan Mand Thomsen 1. Dan**  
Støvring Son Taekwondo

**Kyosanim, Uffe Smedsgaard 1. Dan**  
Støvring Son Taekwondo

**Kyosanim, Rune Severinsen 1. Dan**  
Støvring Son Taekwondo

**Sabumnim, Benny Olesen 7. Dan**  
Grundlægger af Son Taekwondo og Kukkiwon-certificeret

**PROGRAM:****FREDAG**

16.00-17.30 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.

**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 – vi griller.  
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 badebroen ved Gisseløre Strand, som er kendt for bl.a. den gode vandkvalitet.  
12.45-16.15 Ved Gisseløre vil vi bade i det forfriskende hav og nyde naturen, solbade ved stranden samt træne på Gisseløres store græsareal og have afslutning af lejren.  
16.15-17.00 Transport tilbage til Rynkevangskolen.  
17.00-18.00 Afslapning og teltnedtagning.

### OVERNATNING:

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

### 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 23. juni 2019** 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 tilmelding dig **inden den 23. juni 2019** til:

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

### AFBUD:

Afbud skal ske **inden den 26. juni 2019**. Efter denne dato betales fuld kost.

### TRANSPORT:

Såfremt du ikke kommer i bil, kan du fra Kalundborg Station enten gå ca. 1,5 km. eller tage en bus til Rynkevangskolen. For nærmere information, kan du gå ind på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk). Ellers har du også mulighed for, når du tilmelder dig, at oplyse tiden for din ankomst til Kalundborg Station, så vil vi herfra organisere din videre befordring til Rynkevangskolen.

### ATTRAKTIONER:

Udover den utrolig smukke, lidt barske og fascinerende natur ved Røsnæs, som bl.a. er et eldorado for lystfiskere, så kan området i og omkring Kalundborg også byde på mange andre spændende oplevelser: Vandreture i det naturskønne terræn på Røsnæs, badning ved standen ved Gisseløre ca. 2 km. fra Rynkevangskolen,

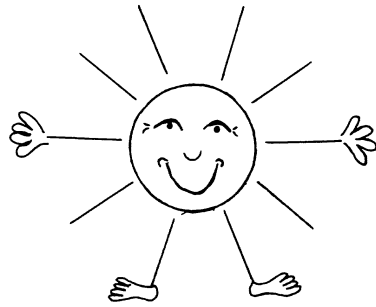
middelalderbyen og den enestående femtårnede Vor Frue Kirke m.m.. Er du yderligere interesseret i information, kan du henvende dig til: Kalundborg-Egnens Turistbureau på tlf. 59 51 09 15 eller besøge [www.visitkalundborg.dk](http://www.visitkalundborg.dk)

**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				

