

BERN, 4. BIS 7. AUGUST 2022

Sensei Sugimura Memorial Gasshuku

SOMMERLAGER
DES SKR MIT:

SHIHAN
Y. OGURA,
8. DAN



SENSEI
K. KURIHARA,
6. DAN



SENSEI T. MINI
SENSEI C. MUNDWILER
SENSEI D. BRUNNER
SENSEI A. KENNEL
SENSEI B. ISENEGGER



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association

瑞西空手道連盟有段者会

verbindet seit 1969 Freundschaft Kultur Tradition

友愛
—
文化
と
伝
統
を
結
ぶ

Der SKR

Wir freuen uns sehr, euch nach der langen Covid Pause zum Gasshuku 2022 einzuladen. Um das Sommerlager gut zu gestalten, beachtet bitte folgende Punkte:

- Wir benötigen eine Voranmeldung bis spätestens am 31.7.2022 (siehe Link am Schluss des Flyers), damit wir den Trainingsbetrieb planen können.
- Anmeldung und Zahlung bitte online (siehe nachfolgend).

Trainer

Wir werden dieses Jahr mit **Shihan Y. Ogura, 8. Dan** und **Sensei K. Kurihara, 6. Dan** trainieren dürfen. Zudem steht unser **SKR-Trainer-team** mit Tommaso, Christian, Daniel, Andrea und Beni im Einsatz.

Ort

Das Gasshuku findet in folgenden Sporthallen statt:

**Universitätssport Bern, Zentrum für Sport und Sportwissenschaft
Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern**

- [Link](#) zu Google Maps
- Auto: Autobahnausfahrt Neufeld, direkt gegenüber P+R Neufeld.
- Bahn: Vom Bahnhof erreicht ihr die Hallen mit dem Bus Nr. 11, Endstation Neufeld.

Unterkunft

Bitte Hotels so schnell wie möglich reservieren. Mögliche Adressen:

- Hotel Arabelle Sorell ** / T +41 (0) 31 301 03 05
- Hotel Ador *** / T +41 (0) 31 388 01 11
- Hotel Innere Enge **** / T +41 (0) 31 309 61 11
- Backpackers-Hotel Glocke / T +41 (0)31 311 10 08
- Camping Eichholz / T +41 (0)3031 961 26 02
- Bern Tourismus / T +41 (0)31 328 12 12

Trainingsplan

	Donnerstag	Freitag/Samstag	Sonntag
Morgentraining	09:30-11:00	09:00-10:30	09:00-10:30
Katatraining	11:15-12:00	10:45-11:30	10:45-11:30
Nachmittagstraining	15:30-17:00	15:30-17:00	15:30-17:00
Cooling Down	17:15-17:45	17:15-17:45	Abschluss- training mit Cooling Down

Prüfungen

	Freitag	Samstag	Sonntag
Ab 12:00 (Fr)	Für Weiss- bis	Zum 2. / 1. Kyu	Danprüfungen
Ab 11:30 (Sa, So)	Blaugurte		

Kyuprüfungen können vor Ort angemeldet werden (gültiger SKF-Pass mit Lizenzmarke und Erlaubnis des Dojoleiters).

Danprüfungen anmelden bis 26. Juli 2021 an Christian Mundwiler, Freilagerplatz 2, 4142 Münchenstein.

SKR- und JKA Dangrade können bis 5. Dan abgenommen werden. Die JKA-Anerkennung ist inbegriffen und wird vom SKR getragen.

Öffnungszeiten

Hallenöffnung: am Morgen ab 08:30, am Nachmittag ab 15:00
Info-Stand: Do 08:30-12:15, Fr-So 08:00-11.45; jeden Nachmittag
15:00-17:30

Grillfest

Ein leckeres Grillfest findet am Samstag, 6. August 2022 ab 19:00 statt.
Anmeldung Online via QR-Code (Rückseite). Kosten nur CHF 20.-/Person.

Kosten und Anmeldung

- 4-Tagespass: CHF 200.- Vorverkauf (online)
CHF 240.- Vorort-Kauf
- 1-Tagespass: CHF 70.- Vorverkauf (online) oder
Vorort-Kauf möglich (gleicher Preis)
- ½-Tagespass: CHF 40.- nur Vorort-Kauf möglich
(Morgen inkl. Kata oder Nachmittag inkl. Cooling Down)

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am **31.Juli 2022** an: <https://bit.ly/3wC3XBG>



T-Shirt sind auch dieses Jahr in hoher Qualität und ökologischer Verträglichkeit zu haben.

Achtet bitte darauf, dass ihr alle Daten **vollständig** eingibt. Nach erfolgter Registrierung erhaltet ihr ein Bestätigungsemail und einen Einzahlungsschein. **Bitte überweist die Trainingsgebühr bis am 31.7.2022**, da wir sonst die Anmeldung nicht berücksichtigen können. Vielen Dank!

Organisation und weitere Auskunft

Karate-Kai Bern und Karate Klub Uni Bern, info@karate-bern.ch
T +41 (0)31 996 23 22 oder info@karate-bern.ch