

BERN, 10. BIS 13. AUGUST 2023

Sensei Sugimura

Memorial Gasshuku



SOMMERLAGER DES
SKR MIT:

SHIHAN
Y. OGURA,
8. DAN



SENSEI
K. KURIHARA,
6. DAN



SKR-Instruktoren
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 und Tradition

友愛
—
文化
と
伝
統
を
結
ぶ

SWISS KARATE-DO RENMEI, SKR

Freundschaft, Kultur und Tradition verbindet uns und unsere Leidenschaft zu Karate seit 1969. Lasst uns auch dieses Jahr wieder gemeinsam diesen wunderbaren Event erleben:

- Wir benötigen eine Voranmeldung bis spätestens am 04.08.2023 (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-Trainerteam** mit Tommaso Mini, Christian Mundwiler, Daniel Brunner, Andrea Kennel und Beni Isenegger 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)31 961 26 02
- Bern Tourismus / T +41 (0)31 328 12 12

Trainingsplan

	Donnerstag	Freitag/Samstag	Sonntag
Warm-Up (gemeinsam)	09:30-09:45	09:00-09:15	09:00-09:15
Kihon	09:45-10:45	09:15-10:15	09:15-10:15
Kata	11:00-12:00	10:30-11:30	10:30-11:30
Warm-Up (gemeinsam)	15:30-15:45	15:30-15:45	15:30-17:00
Kumite	15:45-17:00	15:45-17:00	Abschluss- training mit
Cooling Down	17:15-17:45	17:15-17:45	Cooling Down

Prüfungen

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

Kyu- und Danprüfungen bitte ebenfalls online anmelden.

Für alle Prüfungen ist ein gültiger SKF-Pass mit Lizenzmarke und die Erlaubnis des Dojoleiters notwendig.

SKR- und JKA Dangrade können bis 5. Dan abgenommen werden.

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, 12. August 2023 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 (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 **04.08.2023** an: <https://tinyurl.com/jjzefu37>



T-Shirts 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 04.08.2023.** 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

BERN, 10 TO 13 AUGUST 2023

Sensei Sugimura

Memorial Gasshuku



SUMMER CAMP OF
THE SKR WITH:

SHIHAN
Y. OGURA,
8. DAN



SENSEI
K. KURIHARA,
6. DAN



SKR TRAINER TEAM:

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

友愛
—
文化
と
伝
統
を
結
ぶ

The SKR

Friendship, culture and tradition have united us and our passion for karate since 1969. We are very happy to invite you to Gasshuku 2023 again. In order to make the summer camp a good one, please note the following points:

- We require pre-registration by no later than 04.08.2023 (see link at the end of the flyer) so that we can plan the trainings.
- Please register and pay online (see below).

Trainer

This year we will be able to train with **Shihan Y. Ogura, 8th Dan** and **Sensei K. Kurihara, 6th Dan**.

In addition, our **SKR trainer team** with Tommaso, Christian, Daniel, Andrea and Beni will be there.

Location

The Gasshuku will take place in the following sports halls:

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

- [Link](#) to Google Maps
- Car: Motorway exit Neufeld, directly opposite P+R Neufeld.
- By train: From the station you can reach the halls by bus no. 11,
- terminus Neufeld.

Accommodation

Please book hotels as soon as possible. Possible addresses:

- 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)31 961 26 02
- Bern Tourismus / T +41 (0)31 328 12 12

Training plan

	Thursday	Friday/Saturday	Sunday
Warm-Up (all together)	09:30-09:45	09:00-09:15	09:00-09:15
Kihon	09:45-10:45	09:15-10:15	09:15-10:15
Kata	11:00-12:00	10:30-11:30	10:30-11:30
Warm-Up (all together)	15:30-15:45	15:30-15:45	15:30-17:00
Kumite	15:45-17:00	15:45-17:00	Final Training with Cooling Down
Cooling Down	17:15-17:45	17:15-17:45	

Exams

	Friday	Saturday	Sunday
From 12:00 (Fri)	For white to	To 2nd / 1st Kyu	Dan exams
From 11:30 (Sat, Sun)	blue belts		

Kyu and Dan exams can be registered online.

For all exams a valid SKF passport with license mark and the permission of the head of the dojo is required.

SKR and JKA Dan grades can be taken up to 5th Dan.

Opening hours

Hall opening: in the morning from 08:30, in the afternoon from 15:00

Info stand: Thu 08:30-12:15, Fri-Sun 08:00-11:45; every afternoon 15:00-17:30

Barbecue

A delicious barbecue will be held on Saturday, 12 August 2023 from 7 pm.

Registration online via QR code (back side). Costs only CHF 20/person.

Costs and registration

- 4-day pass: CHF 200.– Advance booking (online)
CHF 240.– On-site purchase
- 1-day pass: CHF 70.– Advance booking (online) or
On-site purchase possible (same price)
- ½-day pass: CHF 40.– only on-site purchase possible (morning
incl. Kata or afternoon incl. Cooling Down)

Please register via the following link or the adjacent

QR code by **4 August 2023** at the latest:

<https://tinyurl.com/jjzefu37>



T-Shirts are also available this year in high quality and ecological sustainability.

Please make sure that you enter all data **completely**.

After registration you will receive a confirmation email and a payment slip.

Please transfer the training fee by 4 August 2023. Thank you very much!

Organisation and further information

Karate-Kai Bern and Karate Klub Uni Bern, info@karate-bern.ch

Phone +41 (0)31 996 23 22