

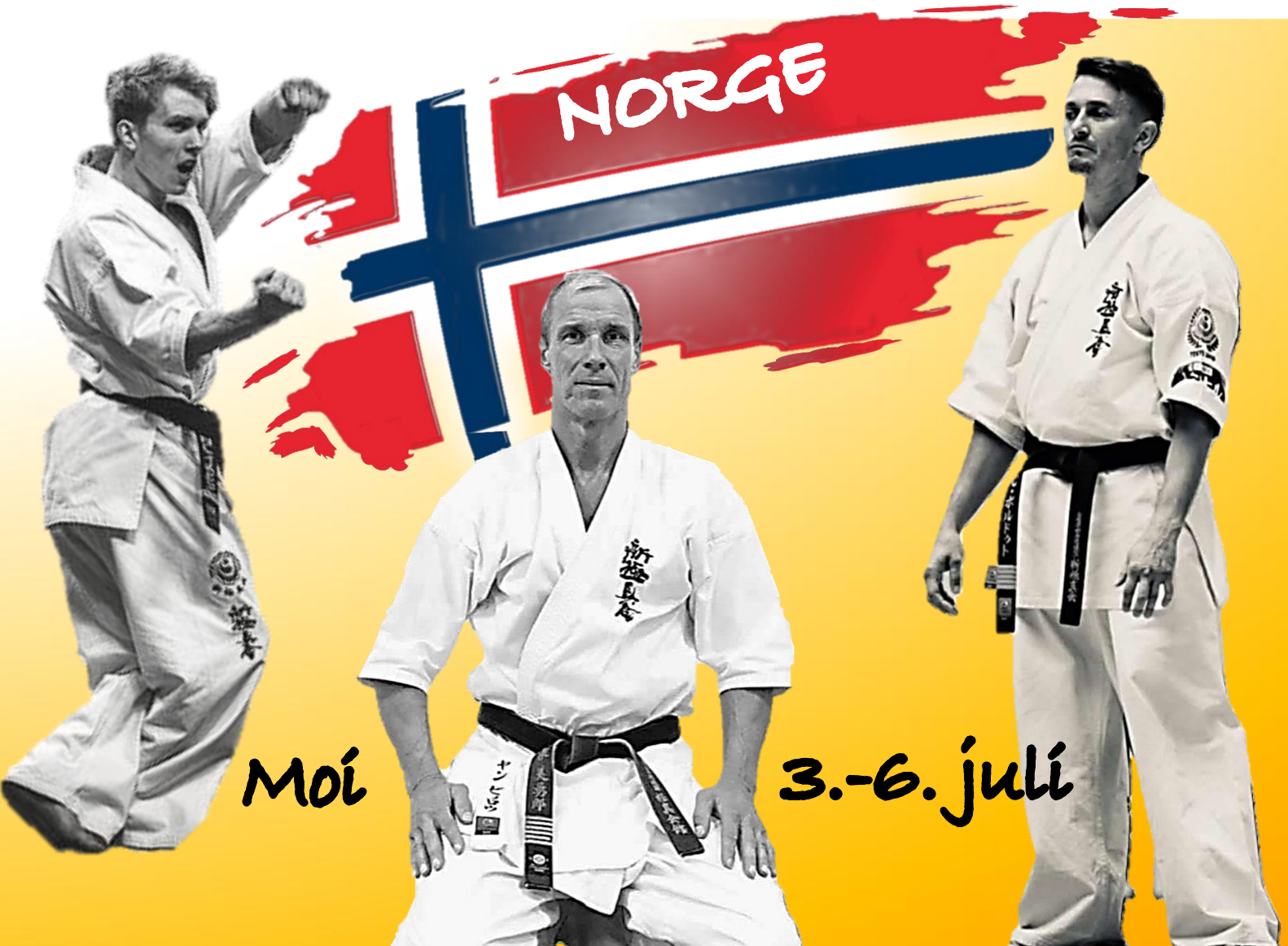


新極真會



新極真會

# NKO SHINKYOKUSHIN SOMMERLEIR 2025



Moi

3.-6. juli



Senpai

Nikolaj L. Jensen

2.Dan



Shihan

Jan Bülow

7.Dan



Shihan

Cristian Boldut

5.Dan



Frøyland Karateklubb (FKK) i samarbeid med  
Norges Kyokushin Organisasjon (NKO)








# INFORMASJON OM SOMMERLEIR

Frøyland karateklubb (FKK) inviterer til sommerleir på Moi 3.-6. juli 2025!

## INSTRUKTØRER

Instruktører på sommerleiren vil bl.a. være følgende:

-  **Shihan Jan Bülow – 7. Dan – Danmark**
-  **Shihan Cristian Boldut – 5. Dan – Romania**
-  **Senpai Nikolaj Lunn Jensen – 2. Dan – Danmark**

### **Jan Bülow**

Bülow har trent Kyokushin karate i 50 år i år, og «still going strong». Bülow er leder av Danmarks største klubb, Roskilde Karate klubb. Han sitter EKO styret, er medlem i dommer komiteen samt er medlem i gradering / tekniske komité. Roskilde Karate klubb har fostret flere kjente profiler – som bl.a. Nikolaj Lunn Jensen. Under Jan Bülow sin ledelse har Roskilde Karate klubb organisert EM tre ganger. Bülow har tidligere selv representert Danmark i VM og EM.

### **Cristian Boldut**

Boldut er landslagsutøver for Romania. Han har representert Romania en rekke ganger i Kumite og Kata. Han er 21 ganger rumensk mester i Kata og 8 ganger rumensk mester i Kumite. Boldut har vært på EM podiet mange ganger, samt er regjerende Europamester i Kata. Han er en av de absolutt mest ettertraktede instruktører i Europa, og avholder årlig egne internasjonale treningsleirer hvor eliten kommer for å trene. Cristian Boldut kvalifiserte seg til VM i Kata 2023, hvor han tok 5. plass

### **Nikolaj Lunn Jensen**

Jensen er en av de beste utøverne i verden innen Kata. Til tross for sin unge alder har han oppnådd oppsiktsvekkende sterke resultater og flere titler fra internasjonale mesterskap. Europamester og flere ganger på EM podiet har han, men det stopper ikke der. Nikolaj var eneste ikke japaner som kom på podiet når det første VM i Kata ble avholdt i Japan i 2023. Nikolaj nådde finalen og ble nummer to til slutt!

Alle tre instruktørene har representert sine respektive land i EM og VM – og gjort seg bemerket.



## STED

Lundheim Folkehøgskole, Lundheimsveien 29, 4460 Moi.

## ROMMENE

I utgangspunktet vil man bli innkvartert i 2-3 mannsrom med 2 senger og 1 på madrass, såfremt ledig kapasitet.

Skolen har egne puter og dyner til sengene. De som ikke ønsker å benytte skolen sitt må ta med egen pute og dyne/sovepose. Alle må ha med laken og sengetøy. Den som blir liggende på madrass under oppholdet må ha med seg pute og dyne/sovepose.

De aller fleste rommene har toalett og dusj. Det er også felles toaletter i alle sovefløyene.

**Klubbleder i hver klubb melder inn ønsker om rominndeling innen 1. juni.**

## PRISER

- **NOK 2 500** pr. person ved påmelding innen 31. mai.
- **NOK 2 700** pr. person ved påmelding etter 1. juni.
- **Familierabatt** for deltakende familiemedlemmer nr. 2 og opp NOK 2 000.
- **Måltider:** Prisen inkluderer kveldsmat på torsdag, frokost, lunsj og middag på fredag og lørdag, frokost og fruktmåltid på søndag.
- **Dagspriser:** Det er også mulighet for å delta på trening uten overnatting (mat er inkludert). Dagsprisene er som følgende:
  - Torsdag: NOK 200
  - Fredag: NOK 500
  - Lørdag: NOK 500
  - Søndag: NOK 300

## ALDERSGRENSE

**Nedre aldersgrense er 8 år** (2. klasse). Det vil bli både felles treninger og egne barnetreninger.

**Alle under 18 år** må ha en foresatt, eller en voksen fra sin respektive klubb, som ansvarshavende for vedkommende.



## PÅMELDING & BETALING

Siste frist for påmelding er **15. juni**. Med forbehold om ledig kapasitet.

Påmelding skjer ved betaling til konto: **3290.60.08954**

IBAN NO90 3290 6008 954

Bic/Swift KLEPNO21XXX

Betalingen **merkes** med: klubb, navn (deltaker), alder og grad.

## TRANSPORT

Det tar ca. 20 min å gå fra togstasjonen til Folkehøgskolen. **Ved behov for transport fra togstasjonen og opp til Folkehøgskolen**, vennligst oppgi dette til følgende **kontaktperson** i Frøyland karateklubb: Eivind Totland (e-post: [eivind.totland@lyse.net](mailto:eivind.totland@lyse.net)) **innen 1. juni**.

## ØVRIG INFO

- **Trening:** Hvis været tillater det vil vi trene på en gressplen utenfor Folkehøgskolen. Blir treningen innendørs, så vil dette foregå i NorDan hallen. Det tar ca. 10-15 min å gå til NorDan hallen fra Folkehøgskolen. Det er også en liten gymsal på skolen.
- **Foto:** Det vil bli tatt bilder og film til bruk i sosiale medier under leiren.
- **Helse:** Det vil være lege til stede under leiren.
- **Matallergi / andre hensyn:** Vennligst gi beskjed om matallergi eller andre hensyn som må tas til kontaktperson Eivind Totland (e-post: [eivind.totland@lyse.net](mailto:eivind.totland@lyse.net)). Merk e-posten «SOMMERLEIR»
- **Rusfritt arrangement:** Sommerleiren er et rusfritt arrangement, og det er ikke lov å benytte seg av rus og alkohol på Folkehøgskolens område.
- **SMAI:** Det vil bli satt opp salgsstand med SMAI på lørdagen. Hvis man vil forhåndsbestille utstyr, send e-post til: [smai@online.no](mailto:smai@online.no). Det vil også bli presentert den siste modellen *Shinkyokushin Premium X*, samt de andre modellene.



## HUSKELISTE

- 2 stk. dogi (karatedrakt)
- Belte
- Treningsstøy (til utendørsbruk)
- Beskyttelsesutstyr (hansker, fotbeskyttelse, brystbeskyttelse, susp, evt. tannbeskyttelse)
- Drikkeflaske
- Joggesko
- Joggesko som kan nyttes til å bade med (evt. badesko)
- Badetøy og badehåndkle
- Klær til alle dagene
- Dusjhåndkle
- Sengetøy og laken
- Pute, dyne/sovepose (hvis man skal sove på madrass)
- Toalettsaker
- Sportsteip, plaster
- Myggspray & klømiddel
- Solkrem
- Mobil + lader
- **GODT HUMØR OG GOD KARATESPIRIT!**

### TENTATIVT PROGRAM

| Torsdag (3. juli)            |               |
|------------------------------|---------------|
| Innsjekk og registrering kl. | 15:30 – 17:30 |
| Trening kl.                  | 18:00 – 19:30 |
| Kveldsmat kl.                | 20:00         |

HJERTELEG  
VELKOMMEN 😊

| Fredag og lørdag (4.-5. juli) |               |
|-------------------------------|---------------|
| Trening kl.                   | 08:00 – 09:00 |
| PAUSE                         |               |
| Frokost kl.                   | 09:30 – 10:30 |
| PAUSE                         |               |
| Trening kl.                   | 11:30 – 13:30 |
| PAUSE                         |               |
| Lunsj kl.                     | 14:00 – 15:00 |
| PAUSE                         |               |
| Trening kl.                   | 16:00 – 17:30 |
| PAUSE                         |               |
| Middag kl.                    | 18:30 – 19:30 |

| Søndag (6. juli) |               |
|------------------|---------------|
| Trening kl.      | 08:00 – 09:00 |
| PAUSE            |               |
| Frokost kl.      | 09:30 – 10:30 |
| PAUSE            |               |
| Trening kl.      | 11:30 – 13:00 |
| Fruktpause       |               |
| Trening kl.      | 13:30 – 14:30 |
| Avslutning       |               |
| Utsjekk kl.      | 15:00 – 17:00 |