



Karateweekend Soerendonk

van 29 - 31 mei 2015

Ook in 2015 organiseert Shihan Gerard van Kessel van karateschool Yin Yang weer het welbekende Soerendonk karateweekend. Het is een karatetrainingsweekend voor zowel jeugd als senioren in het voorjaar. We verblijven zoals altijd op de camping in Soerendonk, in Zuid-Oost Brabant, tegen de Belgische grens, middenin de bossen. De meeste trainingen vinden dan ook plaats buiten, in die bossen. Als het weer slecht is moet je rekening houden met een nat pak, als het weer goed is ook. Naast serieuze trainingen (Kata, Kumite, Kihon, conditie, nachtraining, etc.) is er ruimte voor gezelligheid, zoals een bbq op zaterdagavond, 2x een zwemtraining, zaterdagavond invulling???

Vanaf de leeftijd van 6 jaar kun je deelnemen. Er is hiervoor voldoende begeleiding aanwezig. Het is een prima trainingsweekend, zeker ook voor kyu-graden. Natuurlijk zal er in verschillende groepen op verschillende niveaus worden getraind. Een goede basisconditie met een redelijk loopvermogen wordt wel gevraagd! **Iedereen is welkom!**

We slapen op een verwarmde zolder, waar plek is voor **80 luchtbedden**. De sanitaire voorzieningen zijn er goed. Het weekend begint vrijdagavond met een 1e training om 20.00 uur en duurt tot zondagmiddag

14.00 uur. Op zaterdag worden drie maaltijden verzorgd (inclusief barbecue) en op zondag 2 maaltijden.



De volgende zaken moet je meebrengen: karatepak (een 2^e pak als je hebt) + obi, scheenbeschermers, bitje, (tok,) en vuistjes als je die hebt, sportschoenen, trainingspak, 2 of 3 handdoeken, ondergoed, sokken, pyama, toiletpullen, zwemkleding, slaapzak (of dekbed met hoeslaken)

en kussen met sloop, laag 1-persoons **luchtbed**, (+ pomp). Lunchpakketje voor vrijdagavond. Afhankelijk van het weer: een extra paar (sport-)schoenen, t-shirts, trui, regenjas. Evt. medicijnen voor kinderen even doorgeven aan de leiding.

Inschrijven? Stuur een e-mail met "Soerendonk-2015", je naam, leeftijd, kyu-grad, karateschool, naam van je Shihan/Sensei naar gerardvankessel1@gmail.com. Maak tevens het inschrijvingsbedrag (zijnde € 80 t/m 12 jaar, vanaf 13 jaar € 90) over naar bankrekening nummer NL73RABO0155265865 ten name van G. van Kessel te Budel, met duidelijke vermelding van je naam, karateschool en de naam van je Shihan / Sensei en "Soerendonk-2015".

Het bedrag + inschrijving dienen **uiterlijk 15 mei** bij ons binnen te zijn.

⇒⇒⇒⇒ Wacht niet te lang met aanmelden. Op de zolder is plek voor 80 bedden en VOL = VOL.



Locatie:
Camping Soerendonk,
Strijperdijk 9,
6027 RD Soerendonk.
(www.slotcranendonck.nl)
van: vrijdag 29 mei ± 18.00 uur
tot: zondag 31 mei 14.00 uur

Op de vrijdag bij aankomst (tussen 18.00 – 18.30 uur) melden op het terras bij Shihan Gerard van Kessel (06-22771798).

Kijk voor meer info en foto's op www.kyokusyinyang.nl of Facebook Yin Yang Kyokushin