



Norges Kyokushin Organisasjon

Shinkyokushin Norway

NKO og Lauvåsen Kyokushin Karate inviterer til

SOMMERLEIR 2026

18.-21. juni i Kristiansand

Vi håper å se DEG også på sommerleiren i år, hvor årets gjesteinstruktører er:

Tadashi Ishihara Shihan fra Japan & Camilla Bolin Shihan fra Sverige

Leiren avholdes ved Hellemyrhallen, og det vil bli trening ute eller inne avhengig av værforholdene. Leiren inkluderer all trening, samt overnatting i sovesal på Hellemyr Skole og alle måltider. De som foretrekker hotell står fritt til å arrangere dette selv.

Leiren passer for alle aldre og nivåer, og flere av treningene vil deles opp nettopp etter alder og nivå. På leiren kan du forvente mye og variert trening, men også tid til sosialisering og moro med gamle og nye venner.



Praktisk info:

Tid og sted:

- Hellemyr Skole, Kristiansand
- Start: torsdag 18. juni kl. 17:00
Registrering fra 15:00
- Slutt: søndag 21. juni 13:00

Treningsprogram vil deles i forkant av leiren.

Pris og påmelding:

- 1500 kr per person (innen 20. mai)
- 1700 kr per person (fra 21. mai)

Det gis familierabatt på 200 kr for familiemedlem under 18 år, etter fullpris på første familiemedlem. Foresatte som ikke trener betaler 700 kr.

Påmelding gjøres via [Smoothcomp.com](https://smoothcomp.com).

Spørsmål kan rettes til:

Om leiren:
Gerth Scerri: 932 96 023 / scerri@gmail.com

Påmelding:
Geir Egil Nessa: geir.egil.nessa@gmail.com

Hva må du ha med?

Dogi (gjerne to), beskyttelsesutstyr, overtrekksdress, joggesko, øvrige skift/klær til leiren, toalettsaker og håndklær, badetøy og vannflaske.

Til overnatting på skolen trenger du:
Sovepose og liggeunderlag eller madrass.

Informasjon om barn på leiren:

Barn er velkomne på leiren, og det settes opp egne treninger for barn! Alle klubber har imidlertid ansvar for at barna som deltar fra egen klubb blir godt fulgt opp, og at deres trivsel og oppførsel ivaretas gjennom hele leiren, både på og utenfor trening. Se også mulighet for å melde på foresatte som ikke trener, til rabattert pris.

