

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
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
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 Blaugurte	Zum 2. / 1. Kyu	Danprüfungen
Ab 11:30 (Sa, So)			

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