



Sommarlägret 2025

5- 9 juli



Ågesta Friluftsområde

Sommarlägret vänder sig till alla oavsett ålder och bältesgrad. Lägret pågår under fem dagar, fyllda av träning. Sommarlägrets träningar motsvarar mer än en månads vanlig träning och man har chansen att få leva i karaten helt och fullt.

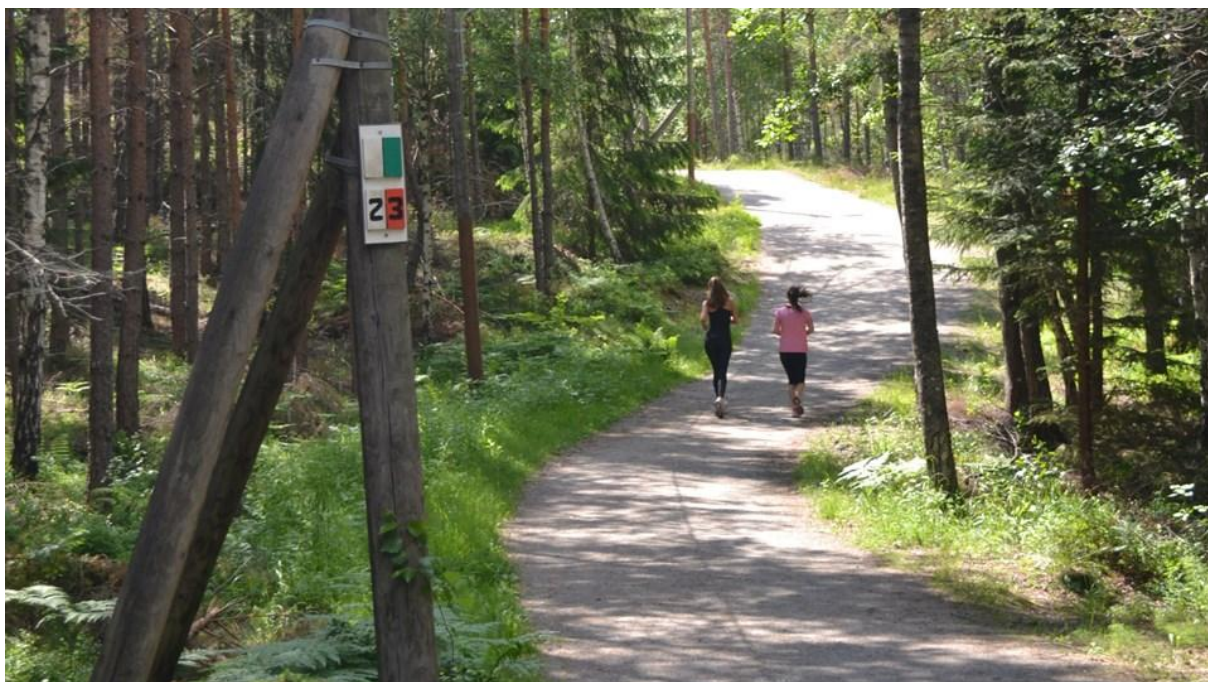
Tema detta år

Vi börjar varje morgon med tai chi, följt av frukost. Därefter tränar vi fram till lunch. Efter lunchen tränar vi ytterligare ett pass, sen är det middag. Kvällsaktiviteterna skiftar mellan träning, teori och annan sysselsättning. Årets läger kommer att fokusera på de varierade sätt vi lär in på. Vi kommer att presentera träningspassen efter de olika sätt vår hjärna och kropp bearbetar information och vårt mål är att du efter lägret ska ha fått en bättre kännedom om hur just du lär in mest effektivt. Något som inte bara kan vara viktigt för din karateträning utan även förbättra dina möjligheter i skola eller arbete.

Anmälan och betalning

Lägret kostar 4 800: - per person.

I priset ingår boende, frukost, lunch och middag . Vi är tacksamma om du anmäler dig så snart som möjligt. I samband med anmälan betalar Du en bindande avgift på 1 000: - kontant per person. Senaste den 30 maj betalar Du resterande belopp på bankgiro 5451-6372 . Anmälan är bindande, men skulle du bli sjuk brukar hemförsäkringen täcka detta. Hör efter med ditt försäkringsbolag om du är osäker.



Boende

Vi bor på Folkhögskolan i två – tremanrum. Rummen har egen dusch och toalett eller i något fall rum i delad dubblett med dusch och toalett. Skrivbord finns i samtliga rum. Grunden är tvåmanrum där den ena sängen kan göras till våningssäng. Samtliga måltider äter vi i matsalen nära vattnet. Det finns dock utrustade kök att tillgå i bostadshuset.



Resväg för dig som kommer utan bil

Pendeltåg från Stockholm Central mot Haninge/Nynäshamn till Farsta Strand.

Tunnelbana Gröna linjen från T-Centralen till Farsta Strand.

Buss 833 från Farsta Strand till Ågesta Friluftsgård

Vi samlas klockan tolv Ågesta folkhögskola (Bonäsvägen 5, Farsta)

Hemfärd på onsdagen sker efter avslutningsträningen på förmiddagen. (ca 12:00)



Att göra

Har man mer energi efter träningarna så finns volleybollplan, badplats, frisbeegolfbana, möjlighet att hyra SUP eller kanot, elljusspår samt inne- och utegym. Träningen sker på välvårdade gräsytor i anslutning till boendet.

Att ta med

Ta gärna med ett par gymnastikskor, träningskläder, kortbyxor, gi och träningsoverall samt din vanliga träningsutrustning förstås. Glöm inte heller lakan och handdukar. Det finns också möjlighet att tvätta kläder vid behov.

Alkohol & drogfrihet

Anläggningen ägs av Frälsningsarmén och hyrs av folkhögskolan. Det råder absolut förbud mot alkohol och andra olämpliga substanser och gäller för hela anläggningen. Inget problem för oss eftersom vi är där för att träna och säkert kan avstå från sådant under fem dagar

Anmäl gärna så snart som möjligt. Antalet platser är begränsade!

Välkommen



Anmälningssblankett

Se nästa sida



Anmälan till sommarläger 2025

I samband med anmälan betalas anmälningsavgiften (1 000: -/person). Slutbetalning sker senast den 30 maj. Meddela så snart du kan om du åter någon anpassad kost.

Avgift för lägret inklusive boende och mat är 4 800: -

Observera att antalet platser är begränsade! Plats säkras i samband med betalning av anmälningsavgiften.

Vänligen fyll i följande uppgifter:

①		
②		
③		
④		
	Namn deltagare	Bältesgrad

OBS: ANMÄLAN ÄR BINDANDE.

Om Du blir sjuk precis innan lägret och väljer att inte åka på sommarlägret måste Du fortfarande betala lägeravgiften. Du ska då kontakta ditt försäkringsbolag (hemförsäkringen) för ersättning. Vi sänder dig ett intyg om att Du skulle deltagit som underlag.

Avgifter erlagda i samband med denna anmälan: