



# BØRNE SOMMER LEJR 2019

For børn og unge 8-14 år





## BØRNESOMMERLEJR 2018

Sommerferie og sommertræning hører selvfølgelig sammen. For 19. gang arrangerer SKIF.DK sommerlejr KUN for børn.

Snyd ikke dig selv for det sociale samvær på tværs af klubberne i et inspirerende fællesskab, hvor karaten udøves under kyndig vejledning af nogle af SKIF.DK's bedste instruktører.

### Hvem kan deltage:

Alle børn / unge i alderen 8-14 år.

Programmet tilrettelægges således, at alle kan være med uanset køn og bæltegrad. Så lige meget hvor lang tid du har trænet, vil du få et stort udbytte af sommerlejren.

Meld dig til, mød nye og gamle venner og få en masse nye oplevelser.

### Husk:

SKIF.DK pas skal medbringes, så du kan få et stempel på, at du har deltaget i lejren.

Sovepose og lagen eller sengetøj (dyne, pude, betræk og lagen) skal medbringes.

Børnesommerlejr t-shirts til alle deltagere der tilmeldes/betaler senest 20. maj 2019.

Læs om sidste års lejr på [www.skif.dk](http://www.skif.dk).

## PRIS & TILMELDING:

Pris: kr. 900,-  
inkl. børnesommerlejr t-shirt  
- HUSK at skrive str. på tilmeldingen

### Tilmelding:

Tilmeldingen sker via [www.skif.dk](http://www.skif.dk)

### Frist for tilmelding/betaling

er 20. maj 2019 – efter "først til mølle" princippet – tilmelding efter denne dato (uden t-shirts og kun hvis plads), kr. 1000,-

Ved afmelding af en plads inden 20. maj beregnes et administrationsgebyr på kr. 250,-

Efter 20. maj er alle tilmeldinger bindende.

### OBS!

- Tilmelding til lejren er også en accept af fotografering af deltagerne. Billederne kan blive brugt på hhv. SKIF.DK's hjemmeside og/eller næste års indbydelse.

- Bliver det nødvendigt at hente en deltager før tid, må deltageren ikke forlade lejren, før vedkommende er krydset ud hos lejrleder.

- SKIF arrangerer ikke kørsel til og fra lejren.



## PROGRAM:

### MANDAG:

|                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| Kl. 09:30       | Ankomst, indskrivning          |
| Kl. 10:30       | Velkomst i spisesalen          |
| Kl. 12:00       | Middagsmad                     |
| Kl. 14:00-15:30 | Træning                        |
| Kl. 16:30-17:30 | Svømmehal                      |
| Kl. 18:00       | Aftensmad                      |
| Kl. 19:00-20:30 | Træning                        |
| Kl. 21:00       | Saftevand,<br>kage eller lign. |

### TIRSDAG:

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| Kl. 07:30       | Vækning / MFT  |
| Kl. 08:00       | Morgenmad      |
| Kl. 09:30-11:30 | Challenge Race |
| Kl. 12:00       | Middagsmad     |
| Kl. 14:00-15:30 | Træning        |
| Kl. 16:30-17:30 | Svømmehal      |
| Kl. 18:00       | Aftensmad      |
| Kl. 20:00       | Videohygge     |

### ONSDAG:

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| Kl. 07:30       | Vækning / MFT        |
| Kl. 08:00       | Morgenmad            |
| Kl. 09:30-10:30 | Fælles træning       |
| Kl. 10:30-12:00 | Oprydning/rengøring  |
| Kl. 12:00       | Let frokost          |
| Kl. 13:00-14:00 | Afrejse, udskrivning |

### Evt. spørgsmål rettes til:

Lejrleder:

Jesper Løntoft - mobil 2876 7542

Eller på E-mail: jesper@skif.dk

Lejrtelefonen er åben under hele lejren.



Årets deltager 2018





**MANDAG D. 8. JULI KL. 09:30 – ONSDAG 10. JULI KL. 14:00**

For børn og unge 8-14 år

**Glamsdalens Idrætsefterskole**

**Langbygårdsvej 14**

**5620 Glamsbjerg**

**[www.glamsdalen.dk](http://www.glamsdalen.dk)**

