

## Kofukan Camp 2024



### Kofukan Camp 2024 på Bøtø Strandpark!

Sommertræningslejren afholdes på Ballerup Kommunes feriekoloni Bøtø på Lolland. Stedet ligger tæt på vandet med lækker strand og gode faciliteter til en træningslejr. Klubbens senior instruktører står for undervisningen igen i år, så niveauet vil være højt og tilpasset uanset grad.

**Dato:** Afrejse fra klubben fredag den 28. juni. Mødes i klubben kl. 16:00.  
Hjemkomst til klubben mandag den 1. juli. kl. 21.30. Vi kører fra Bøtø 20.00.

**Transport:** Samkørselordning blandt deltagerne, som oplyses ved tilmeldingen.

**STED** [Bøtø](http://botostrandpark.ballerup.dk/) : <http://botostrandpark.ballerup.dk/>  
**Bøtøvej 194**  
**4873 Væggerløse**

**Hvad skal der ske:**

- 3 træningspas om dagen
- Træning udenfor pensum og selvforsvar til gaden.
- Inddelte træningspas efter traditionel- og sportskarate.
- Pensum til næste grad trænes med fokus på egen udvikling.
- Sortbælte træninger hver dag.
- Sociale aktiviteter, Badetur til stranden hver dag, Bål om aftenen og fælles aktiviteter og afslutningsfest.
- Lækker forplejning/måltider alle dage med kok.

**Middag mandag aften:** Familie/venner er inviteret til opvisning og middag mandag kl. 17.00 på Bøtø Separat tilmelding i <https://kofukan.klub-modul.dk>

**Krav for deltagelse:** Min. 10 år og fra gult bælte. (7. kyu). Familie hold alle grader sammen med forældre. **Rigtige løbesko og kunne løbe 3 km uden pause.**

**Pris:** 1300,-kr. Prisen dækker, mad, logi, træning og aktiviteter (Klubben betaler resterende tilskud til træningslejren).

**Tilmelding:** Tilmeldingen på <http://kofukan.klub-modul.dk> under event.

**Kontakt:** Spørgsmål kan rettes til Sensei Jonas på [formand@kofukan.dk](mailto:formand@kofukan.dk). Kan kontaktes på mobil nummer 29691743 under lejren.

**Praksis info:** Gi, kampudstyr, løbesko etc., kan ses i pakkelisten på [kofukan.dk/kalender](http://kofukan.dk/kalender)