

Classical Martial Arts Academy SE-FI

Okinawa Goju-Ryu Karate-do & Kobudo: Self-defence and Fitness

Nijmegen, 1 september 2010

Betreffende **Chodes, herfststage**

Beste allemaal,



Aangezien de “Lunas- stage” deze zomer weer erg leuk was lijkt me dit een reden om weer een karatekamp te organiseren. In het weekend van 1 t/m 3 oktober hebben wij een accommodatie afgehuurd voor onze club. Deze accommodatie is gelegen in het plaatsje Chodes bij Malmedy, België (ongeveer 3 uur rijden vanaf Nijmegen). Een aantal jaren geleden hebben wij al meerdere malen op deze accommodatie onze herfststage gehouden. De accommodatie is een kampeerboerderij met een buitenplaats. In het gebouw bevinden zich een ruimte om te zitten, douches en toiletten, een keuken, een trainingsruimte en een grote slaapruijnte. In de slaapruijnte staan stapelbedden voorzien van een matras.

Het adres is:

La Petite Montagne
Rue des Crêtes 17
B-4960 MALMEDY (CHÔDES)

Het eten zal door ons worden verzorgd. Daarnaast zorgen we ook voor voldoende frisdrank, koffie en thee. Voor eventuele alcoholische dranken dient zelf gezorgd te worden (vanaf 16 jaar). Let op! Op vrijdag 1 oktober wordt geen avondmaaltijd verzorgd. Zorg dat je van tevoren goed hebt gegeten. Wel bieden wij wat kleins te eten in de avond. Zie bijlage voor verdere benodigdheden.

De kosten voor het hele weekend zijn 55,- euro. Dit is inclusief de trainingen, eten, drinken, accommodatie en de extra activiteit op de zaterdagmiddag. Aangezien ik de accommodatie moet bekostigen vraag ik jullie om zo spoedig mogelijk het bedrag over te maken op onderstaande rekening. Graag verneem ik via email indien je het bedrag hebt overgemaakt.

Het vervoer er naartoe is afhankelijk van wie er meegaan en zal later besproken worden.

Ook mensen buiten onze club zijn welkom, laat me dit wel eerst even weten.

Nu dit alles is medegedeeld hoop ik jullie allemaal te zien in mooie plaatsje in België.

Namens SE-FI,

Gérard Theloesen

Betaling van de herfststage:
Rabobank rekening nummer: **1084 34 869**
T.n.v: G. J. Theloesen, onder vermelding herfststage 2010
Mail adres: g__vd@hotmail.com (let op! 2 lage streepjes)



<http://www.sefi.nl>

(zie volgende pagina)

De planning van de herfststage:

Vrijdag 1 oktober 2010	Zaterdag 2 oktober 2010	Zondag 3 oktober 2010
19.00 uur: Aankomst	08.00 uur: Wekker	08.00 uur: Wekker
21.00 uur: Training	08.20 uur: Ontbijt	08.20 uur: Ontbijt
21.45 uur: Einde training	09.00 uur: Training	09.00 uur: Training
22.30 uur: Soep maaltijd	10.30 uur: Einde training	10.00 uur: Einde training
23.00 uur: Vrije tijd (film/ kaarten/ spel)	11.45 uur: Lunch	10.40 uur: Lunch
	13.00 uur: Training	11.10 uur: Spullen pakken
	14.45 uur: Einde training	12.00 uur: terrein verlaten
	15.30 uur: Activiteit	
	17.30 uur: Einde activiteit	
	18.30 uur: Avond eten	
	20.00 uur: Training	
	21.00 uur: Einde training	
	22.00 uur: Kampvuur	

Benodigheden:

- karatepak,
- sportschoenen,
- trainingsjasje,
- kleding voor vrije tijd (ook warme kleding),
- een kledingssetje dat vies mag worden
- toiletpullen
- een hoelaken
- een kussen
- een slaapzak