



Sommarlägret 2024

6- 10 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.

Ny sommarlägerplats

Efter 14 år på Visingsö byter vi plats för vårt årliga sommarläger. Dels har kostnaderna skenat iväg på Visingsö, men vi har också utnyttjat miljö och lokaler till bristningsgränsen. En ny plats erbjuder många spännande möjligheter till nya moment och upplevelser. Ågesta är ett väldigt fint område och vi har möjlighet att utöka deltagarplatserna betydligt, när vårt medlemsantal sakta men säkert ökar igen. Magelungen är en sjö med betydligt bättre badtemperaturer och naturen är mer varierad än platta Visingsö. Platsen ligger lättåtkomlig både med bil och kommunala medel, men ändå avskilt från jäkt och stress.

Anmälan och betalning

Lägret kostar 4 500: - 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 april 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 – tremannarum. 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 tvåmannarum 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





Anmälan till sommarläger 2024

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

Avgift för lägret inklusive boende och mat är 4 500:-

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: