

## UNTERKÜNFTE

Hotel Arabelle Sorell \*\* / T +41 (0) 31 301 03 05

Hotel Ador \*\*\* / T +41 (0) 31 388 01 11

Hotel Innere Enge \*\*\*\* / T +41 (0) 31 309 61 11

Backpackers-Hotel Glocke / T +41 (0) 31 311 10 08

Camping Eichholz / T +41 (0) 3031 961 26 02

Bern Tourismus +41 (0) 31 328 12 12

## PARKPLÄTZE

Die Parkings sind teuer. Für die blaue Zone gibt es Tageskarten, welche an jedem Automaten von Bern Mobil für CHF 16.– gelöst werden können.

## TRAININGSGEBÜHREN

4-Tagespass Vorverkauf: CHF 200.– / 4-Tagespass (vor Ort): CHF 240.–

1-Tagespass (vor Ort): CHF 70.– / ½-Tagespass (vor Ort): CHF 40.–

## ZAHLUNGSMITTELINFORMATIONEN

Die Trainingsgebühr für alle 4 Tage zum vergünstigten Tarif muss bis am 13. Juli 2017 auf das PC-Konto 30-294541-3, Vermerk: SOLA 2017, zugunsten Corinne Zimmermann, 8604 Volketswil einbezahlt werden. Unsere ausländischen Gäste können die Tickets am Infostand zum Vorverkaufspreis beziehen. Einzeltrainings (Halbtageskarten) und Tageskarten können zum regulären Tarif bezogen werden.

## ANMELDUNG

Die Anmeldung für das Training ist gültig mit der Überweisung der Trainingsgebühr.

## AUSKUNFT/ORGANISATION

Karate-Kai Bern und Karate Klub Uni Bern

T +41 (0) 31 996 23 22 oder [info@karate-bern.ch](mailto:info@karate-bern.ch)

2017

Shihan Sugimura lädt ein  
20.–23. Juli

# GASSHUKU BERN



Trainer

Shihan Ochi H.

Shihan Sugimura K.

Sensei Mini T.

Sensei Mundwiler C.

Sensei Brunner D.

Sensei Isenegger-Kennel A.

Sensei Isenegger B.

## Liebe Karatekas

Hertzlich willkommen in Bern! Bern gehrt mit seiner historischen Altstadt zum UNESCO-Weltkultur- gut und bietet zahlreiche Sehenswrdigkeiten. Im Freizeitbereich hat die charmante Schweizer Hauptstadt eine Fulle an Unterhaltung und Restaurants zu bieten. Bern hlt viele Ubernachtungs- mglichkeiten bereit, vom Zeltplatz bis zum 5-Sterne Hotel.

Insbesondere im Sommer ist das an der Aare gelegene Marzili ein beliebter Treffpunkt, um sich whrend eines «Aareschwumms» abzukhlen. Nebst all diesen Freizeitaktivitten soll natrlich auch das Training an sich nicht zu kurz kommen und wir haben dafur gesorgt, dass vier helle, sehr schne Hallen darauf warten, von Euch benutzt zu werden. Erreichen knnt Ihr diese bequem per Auto, Bus oder mit dem Velo.

In diesem Sinne wnschen wir Euch schon jetzt viel Vergnngen und schweisstreibende Tage!

Shihan Sugimura und Karate Kai Bern

Weitere Informationen zu Bern: [www.bern.com](http://www.bern.com)

## PROGRAMM

	Donnerstagmorgen	Freitag- bis Sonntagmorgen
Allg. Training	9.30–11.00	9.00–10.30
Katatraining	11.15–12.00	10.45–11.30

Nachmittag-Training (Do bis So)

Training 15.30–17.00 / Cooling-Down 17.15–17.45

## OFFNUNGSZEITEN

Halle: Morgen 8.30 Uhr, Nachmittag 15 Uhr

Info-Stand: DO 8.30–12.15; 15–18 Uhr / FR bis SO: 8–11.45; 15–18 Uhr

## GRILLFEST

Samstag ab 19 Uhr

## KYU- UND DANPRUFUNGEN

Freitag ab 12 Uhr: Bis zum 3. Kyu (Weiss- bis Blaugurte)

Samstag ab 11.30 Uhr: Zum 2. und 1. Kyu (Braungurt)

Sonntag ab 11:30 Uhr: Danprufungen

Alle Prufungen beginnen im Anschluss an das Katatraining.

## Anmeldungen

Kyu-Prufungen vor Ort, Danprufungen bis spatestens 13. 7. 2017  
an C. Mundwyler, Freilagerplatz 2, 4142 Mnchenstein

## TRAININGSORT

Turnhalle Gymnasium Neufeld, Bremgartenstr. 131–133, 3012 Bern

Auto: Ausfahrt Neufeld, Parkpltze bei P&R Neufeld oder vor dem

Gymnasium Neufeld. OV: Ab Bahnhof Bern Buslinie 11 bis Endstation

Neufeld P&R. Die Postauto-Linien 102, 104, 105 und 106 fhren

direkt vor die Halle, Haltestelle Lindenhofspital.