

## 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.–

## ZAHLUNGSMETHODEN

Die Trainingsgebühr für alle 4 Tage zum vergünstigten Tarif muss bis am 12. Juli 2018 auf das PC-Konto 30-294541-3, Vermerk: SOLA 2018, 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)

2018

Shihan Sugimura lädt ein  
19.–22. Juli

# GASSHUKU BERN

SKR

Trainer

Shihan Ochi H.  
Shihan Sugimura K.  
Shihan Omura F.

Sensei Mini T.  
Sensei Mundwiler C.  
Sensei Brunner D.  
Sensei Isenegger B.

## Liebe Karatekas

Herzlich willkommen in Bern! Bern gehört mit seiner historischen Altstadt zum UNESCO-Weltkulturgut und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Im Freizeitbereich hat die charmante Schweizer Hauptstadt eine Fülle an Unterhaltung und Restaurants zu bieten. Bern hält viele Übernachtungsmöglichkeiten bereit, vom Zeltplatz bis zum 5-Sterne Hotel.

Insbesondere im Sommer ist das an der Aare gelegene Marzili ein beliebter Treffpunkt, um sich während eines «Aareschwumms» abzukühlen. Nebst all diesen Freizeitaktivitäten soll natürlich auch das Training an sich nicht zu kurz kommen und wir haben dafür gesorgt, dass helle, sehr schöne Hallen darauf warten, von Euch benutzt zu werden.

Erreichen könnt Ihr diese bequem per Auto, Bus oder mit dem Velo.

In diesem Sinne wünschen wir Euch schon jetzt viel Vergnügen 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) 15.30–17.00

## ÖFFNUNGSZEITEN

Halle: Morgen 8.30 Uhr, Nachmittag 15 Uhr  
Info-Stand: DO 8.30–12.15; 15–17.30 Uhr,  
FR bis SO: 8–11.45; 15–17.30 Uhr

## GRILLFEST

Samstag ab 19 Uhr

## KYU- UND DANPRÜFUNGEN

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: Danprüfungen  
Alle Prüfungen beginnen im Anschluss an das Katatraining.

## Anmeldungen

Kyu-Prüfungen vor Ort, Danprüfungen bis spätestens 12. 7. 2018  
an C. Mundwyler, Erlenmattweg 7, 4058 Basel

NEU

## TRAININGSORT

Universitätssporthalle Bern, Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern  
(300 Meter näher zum Park & Ride Neufeld). Auto: Ausfahrt Neufeld,  
Parkplätze bei P&R Neufeld oder vor der Unisporthalle.  
ÖV: Ab Bahnhof Bern Buslinie 11 bis Endstation Neufeld P&R.