



# GKH-buitentraining 2023

## - Voor de jeugd -

Op **zondag 25 juni** staat een GKH-buitentraining voor de jeugd t/m 15 jaar gepland in Recreatieoord Binnenmaas, Mijnsheerenland. Deze training zal worden verzorgd door Sascha Eikelenboom Shidoïn (3<sup>e</sup> Dan) en Trifon Drumkov Fuko Shidoïn (2<sup>e</sup> Dan).

### Toelichting op het programma

In de ochtend zal het cijfer 3 centraal staan. De middag staat in het teken van het cijfer 8. Wat dat allemaal betekent, verklappen we nog even niet.

We trainen in gi en op sportschoenen. Verder is het handig om een handdoek of kleedje mee te nemen zodat we met z'n allen bij goed weer kunnen picknicken met onze meegebrachte lunch. Denk verder ook aan een extra flesje water en zorg ervoor dat je goed ingesmeerd bent tegen de zon.

Bij slecht weer hebben we een gymzaal achter de hand in Oud-Beijerland waar we een tof parcours kunnen doen. We sturen uiterlijk een dag van tevoren een mail of whatsapp berichtje als het weer inderdaad te slecht is en we uitwijken naar de binnenlocatie.

### Tijden

<b>Aanwezig:</b>	09:45 uur
<b>Ochtendtraining:</b>	10:00-11:30 uur
<b>Lunch:</b>	11:30-12:30
<b>Middagtraining:</b>	12:30-14:00 uur

### Kosten

Je kunt ervoor kiezen om alleen de ochtend mee te doen, alleen de middag, of allebei. De kosten voor deelname aan dit evenement zijn €5 per persoon. Dit is exclusief lunch; neem zelf je eigen lunch mee.

De betaling dient 1 week voorafgaand aan het evenement, dus **uiterlijk 18 juni**, te zijn ontvangen door de GKH. Betaling door de deelnemers verloopt via de eigen dojo.

### Inschrijven

Inschrijven voor deze dag kan tot **uiterlijk 18 juni** bij de eigen dojo-instructor onder vermelding van de volgende gegevens:

- Dojo
- Naam
- Leeftijd
- Graad
- Deelname ochtend/middag of allebei
- Nummer v mobiele telefoon (i.v.m. bereikbaarheid bij noodgevallen)
- E-mail adres (i.v.m. bereikbaarheid voorafgaand aan het evenement in het geval van bijzonderheden)

Deze gegevens worden in het kader van dit evenement gedeeld met de GKH. Na afloop van het evenement worden de gegevens weer verwijderd.

*Let op! Inschrijving betekent dat betaling van de kosten van deze stage verschuldigd is. Het is niet mogelijk om het inschrijfgeld retour te ontvangen.*

**Locatie / navigatieadres:**

Recreatieoord Binnenmaas  
Vrouwehuisjesweg 1  
3271 LX Mijnsheerenland

Alleen deelnemers afzetten en ophalen kan zonder kosten (tot 30 minuten parkeren is gratis).

Bij langer parkeren zijn de kosten:

90 minuten € 3,00

180 minuten € 5,00

Dagkaart € 7,00

We trainen op de grasvelden met uitzicht over het water van de Binnenmaas. Rijd meteen na de slagbomen naar links richting restaurant Binnenmaas. Je komt dan op een tweede parkeerterrein naast de grasvelden (plattegrond nummers 10 en 18).

Vanwege blauwalg kunnen we helaas niet zwemmen in het water van de Binnenmaas. Mocht je willen zwemmen, weet dan dat er een openluchtzwembad aanwezig is aan de andere kant van het terrein. Ook is er een grote buitenspeeltuin. Dit alles is wel betaald en maakt geen deel uit van deze buitentraining.

**Contact:**

Nog vragen/opmerkingen op de dag zelf? Neem contact op met:

Sascha Eikelenboom Shidoin – 06 30 13 12 93

Mirjam van de Woerd (GKH-bestuur) – 06 45 49 40 66

