
Innbydelse JKA Sommergasshuku 2026 i Bærum

Torsdag 4. juni til søndag 7. juni

Regi

JKA Norway

www.jkanorway.no

JKA Norway har gleden av å ønske alle karatevenner hjertelig velkommen til JKA Sommergasshuku 2026. Den er åpen for alle karateutøvere, uavhengig av hvilket forbund dere tilhører.



STED **Bærum Idrettspark,
Hauger skolevei 36, 1351 Rud**



OBS!

Torsdag 4. juni trener vi i dojoen til Bærum Shotokan karateklubb i Gjøannes Idrettshall, Gjøannesjordet 20, 1357 Bekkestua.

DELTAGELSE Gasshukuen er for alle juniorer og seniorer uavhengig av grad.

PRIS

Senior	4 dagers kurs: kr 1 400,- 3 dagers kurs: kr 1 200,-
Junior	4 dagers kurs: kr 700,- 3 dagers kurs: kr 550,-

Fra og med tredje deltaker fra samme familie er det gratis deltakeravgift. Det er den laveste deltakeravgiften som blir gratis.

GRADERING 0.-1. Kyu Kr 200,-

PRISER

Shodan (1. dan)	Kr 2 100,-
Nidan (2. dan)	Kr 2 500,-
Sandan (3. dan)	Kr 3 000,-
Yondan (4. dan)	Kr 4 500,-

TRENINGSTIDER Torsdag 4. juni 17.30 - 18.45 Trening
Gjøannes Idrettshall 19.00 – 20.15 Trening

OG -STED

Fredag 5. juni	17.30 – 18.45 Trening
Bærum Idrettspark	19.00 - 20.15 Trening
Lørdag 6. juni	10.00 - 11.15 Trening
Bærum Idrettspark	11.45 - 13.00 Trening 13.30-14.30 Nidangradering og opp 14.30-16.00 Shodangradering
Søndag 7. juni	10.00 - 11.15 Trening
Bærum Idrettspark	11.45 - 13.00 Trening 13.30 - 16.00 Kyu-gradering

INNDELING TRENING



Det er planlagt å dele treningen i 5 partier:

1. Nidan og høyere
2. Shodan
3. Brun belter
4. Blått, lilla, grønt og oransje
5. Gulbelter, gul stripe og nybegynnere

INSTRUKTØR- TRENING



Det blir instruktørtrening fredag 5. juni kl. 12:00 – 13:30 i dojoen til Bærum Shotokan Karateklubb

Adresse:

Gjøannes Idrettshall, Gjøannesjordet 20, 1357 Bekkestua.

HOTELL



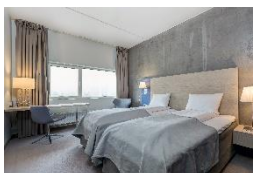
Quality Hotel Expo
Snarøyveien 20
1360 Fornebu

Tlf.: 67 11 70 00

Det er parkeringshus i kjelleren på hotellet. Les nærmere om parkering og andre servicetilbud her:

<https://www.strawberry.no/hotell/norge/oslo/quality-hotel-expo/servicetilbud/>

PRIS OG BESTILLING



Priser inkl. frokost:

Enkeltrom: kr 1125,- per natt

Dobbelrom kr 1325,- per natt

Trippelrom kr 1575,- per natt

Enkeltrom og dobbeltrom til avtalepris bookes av gjestene selv via følgende **BOOKINGLINK**.

Dersom behov for trippelrom eller tilrettelegging kan gjestene kontakte meg direkte på e-post: henriette.ravnaas@strawberry.no.

Rom som ikke er booket innen **15. Mai 2026** slippes. Deltakere som ønsker å booke rom etter 15.05 er ikke garantert avtalepris eller rom.

BANKETT



JKA Norway inviterer til bankett på Quality Hotel Expo lørdag 6. juni 2026 kl. 20.00.

Pris for dagens 2 retters meny kr 525,-

Siste frist for påmelding til bankett er 15.05.26

Dersom allergier, send melding til styret@jkanorway.no innen påmeldingsfrist.

PARKERING



Det er meget gode parkeringsmuligheter ved Bærum Idrettspark. Ved dojoen til Bærum Shotokan Karateklubb i Gjøannes Idrettshall er det noe begrenset parkering grunnet anleggsarbeider, men det er innfartsparkering 100 m fra hallen.

KOLLEKTIVT



Det er mulig å reise kollektivt mellom hotellet og Bærums Idrettspark (og til Gjøannes Idrettshall for de som deltar torsdag også).

Last ned Ruterappen så er du klar for å kjøpe billett.

INFORMASJONS -SKRIV



Det vil bli publisert et informasjonsskriv for perfekt logostikk og maksimal opplevelse for Sommergasshukuen.

Hotellet ligger i et nydelig område på Fornebulandet med muligheter for både morgen- og kveldsbad, romantiske kveldsturer på kyststien og gode matopplevelser.

ARRANGØR

KONTAKTINFO

Arrangementsleder: JKA Norway

E-post: styret@jkanorway.no

Mobil: +47 917 70 948
