

KENAMJU KARATE

De Jeugd-Triathlon

Op zondag 21 september 2025 wordt voor de 9^e keer de **JEUGD TRIATHLON** georganiseerd.

Deze dag belooft weer een waanzinnig leuke dag te worden!

De Jeugd Triathlon Dag bestaat uit 3 onderdelen; sparren, zwemmen en bowlen.

Met de bus worden jullie + begeleiders vervoerd naar het zwembad en de bowlingbaan.



De sparmarathon is als volgt ingedeeld:

- t/m 7 jaar; **20** rondes van 1 minuut
- 8 t/m 10 jaar; **35** rondes van 1 minuut
- 11 en ouder; **50** rondes van 1 minuut



De sparmarathon is een test van de geleerde technieken, de conditie en met name het doorzettingsvermogen.

Ook zullen een aantal wedstrijdtoppers van de wedstrijdploeg mee doen.

Voor de jeugd-karateka's die het aantal rondjes volhouden is er een aandenken.

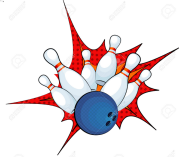
Om deel te nemen moet je handbeschermers hebben en een beetje (tand)beschermer).

Dagindeling:

- Aanvang Sparmarathon 12:30 in de dojo van Kenamju Phoenixstraat 13 Haarlem.
- Start sparren 13:00.



- Hierna vertrekken we om 14:30 met de bus en auto's richting IJmuiden Heerenduinen en gaan we zwemmen tot ongeveer 16:00.



- Na het zwemmen rijdt de bus om 16:30 naar Bison Bowling in Haarlem en gaan we bowlen.



- Na het bowlen eten we daar en kunnen jullie bij de Bison Bowling worden afgehaald.
 - Gepland einde is om 19.00.
- Deelnemers die deelnemen aan deze dag kunnen daar dan weer opgehaald worden.

Na de sparmarathon krijgen alle sporters een stuk fruit en na het zwemmen een drinken.

Iedere deelnemer dient zelf voor een broodje/lunch en nog extra drinken tijdens de dag te zorgen.

TIJDSTIP: Aanwezig: 12:30 grote dojo

Geplande eind tijd: 19:00 Bison Bowling

KOSTEN: € 20,- per deelnemer

INSCHRIJVEN: Uiterlijk vóór 12 september door onderstaand strookje in te leveren bij je karateleraar of door te mailen naar info@sportkarate.nl.

Vervolgens het inschrijfgeld van € 20,00 uiterlijk overmaken naar de stichting SportKarate Nederland ovv JTD en naam IBAN: NL93 SNSB 0962 3675 91.

Aan de hand van aantal inschrijvingen reserveren wij vervoer en bowlingbanen. Inschrijven betekend ook als je niet mee gaat dat er € 20,00 moet worden betaald.

NAAM: _____

LEEFTIJD: _____

Doet mee aan de **JEUGDDAG 2025** en betaald € 20,00.

HANDTEKENING OUDERS/VERZORGERS _____

ZWEMDIPLOMA: JA / NEE

INDIEN JA: **A / B / C**

WIE, WELKE OUDER/VERZORGER WIL MEE ALS BEGELEIDING? (minimaal 10 ouders)

NAAM VERMELDEN + 06 NUMMER: _____



Zijn er nog allergiën waar wij rekening mee moeten houden voor het eten?
