



Invitasjon til

JAPAN 2008

Hvem ?

Vi vil følge opp suksessen fra tidligere Japan-turer og inviterer alle aikidoutøvere til å bli med på en garantert opplevelserik tur til Japan høsten 2008. Spesielt for i år er at vi besøker O-sensei sin fødeby, Tanabe.

Hvorfor ?

Vi vil reise for å trene aikido med mange av verdens beste instruktører ved aikidoens hovedkvarter – Aikikai Hombu Dojo i Tokyo og for å delta på IAFs internasjonale seminar i Tanabe. I tillegg vil dette være en unik sjanse til å besøke Japan for å lære mer om japansk leveste og kultur og å bli kjent med det japanske folk, spise god japansk mat, ta japanske bad m.m. – i det hele tatt å oppleve Japan.

Hvordan ?

Vi reiser sammen til Japan slik at de som aldri har vært i Japan før ankommer Tokyo sammen med erfarne Japan-farere og trygt finner seg til rette. Vi trener først en uke ved Hombu Dojo i, og drar deretter til Tanabe – O-senseis fødeby lenger sør i landet. Deretter vil folk på egenhånd eller i små grupper eventuelt kunne reise rundt i Japan for å oppleve andre steder.

Når ?

Planlagt felles avreise blir fra Norge ca. 27. september 2008 med foreslått hjemreise rundt 13. oktober. Man kan selvfølgelig bli igjen lenger på egenhånd dersom man ønsker det.

Hva vil det koste ?

For denne turen til Tokyo og Tanabe bør en regne rundt 20,000 NOK. Dette inkluderer fly, treningsavgifter, overnatting, transport til Tanabe og et beskjedent men realistisk matbudsjett. Lompepenger, suvenirer og eventuelle rundreiser i Japan vil koste ekstra. Se vedlagte budsjett for mer detaljer.

Påmelding og mer informasjon

I første omgang ber vi om en uforpliktende tilbakemelding fra alle som kunne tenke seg å bli med på denne turen innen 1. april 2008. Senere vil det bli bedt om en bindende påmelding avhengig av når billettene må skrives ut. Hvis vi blir mange nok, kan vi få grupperabatt på flyet. Meld din interesse eller be om mer informasjon hos (e-mail foretrekkes):

Erik Vanem
Refstadsvingen 5, 0589 Oslo
E-mail: erik@osloaikido.no
Telefon: 99 27 32 76

Erlend Hove Lillebø
Uranienborgveien 29, 0355 Oslo
E-mail: erlendhovelillebo@gmail.com
Telefon: 99 70 55 78

Hombu Dojo og IAF seminar

Mer informasjon om Hombu Dojo i Tokyo inkludert timeplan og oversikt over instruktørene finner man på: <http://www.aikikai.or.jp/>. Mer informasjon om IAF seminaret i Tanabe med teimeplan finner man på: <http://www.aikido-international.org>

Rail-pass

Hvis man vil reise rundt i Japan som turist, kan man kjøpe et Rail-pass som gir fritt tog (inkludert Shinkansen) i hele Japan. Dette anbefales på det sterkeste for de som vil reise litt rundt i Japan da vanlige togbilletter i Japan er dyre. En ukes pass koster ca NOK 2100,- og utstedes av Japaneksperten (for mer informasjon, se: <http://www.japaneksperten.no/>).

Høydepunkter fra Japan 2002, 2003, 2004, 2005 og 2007:

Japan 2002, 2003, 2004, 2005 og 2007 var vellykkede turer og høydepunktene herfra er mange:

- Å bli mosa på Hombu klokka 0630 hver morgen
- Å bli mosa på Hombu til alle andre tider av dagen
- Japanske bad hver kveld
- Masse deilig japansk mat: Sushi, ramen, okonomiyaki, gnufseboller m.m.
- Tur opp i en av Tokyos mange skyskrapere med utsikt over den enorme byen
- Shopping i Harajuku, Shibuya, Shinjuku og på marked ved Ueno og Asakusa etc.
- Å bli invitert på restaurant med Doshu og Fujita sensei (2002)
- Anton får kjørt seg en time på tregulv med en uchi-deshi på Hombu (2002)
- Kyrre som ruler ved trommespillet på SEGA world (2002)
- Birger introduserer seg på Hombu med å si at han har trent i 25 år og blir kvittert med "Me – 50 years" av en smilende japaner. (2002)
- Felles utflukt til Kamakura med Gunnar som ypperlig reiseleder (2003)
- Masseinnkjøp av sammenleggbare minisykler (2003)
- På restaurant med Miyamoto sensei etter trening på Hombu dojo (2003)
- Felles utflukt til Iwama med oppvisning og shinto-seremoni i Aiki Jinja og piknik utenfor O-senseis gamle dojo (2003)
- Erlend blir tatt for David Beckham på pub i Shinjuku (2003)
- På restaurant med Phillippe Goutard som overtaler japaneren ved nabobordet til å spandere middag på oss alle (14 personer!!) (2003)
- Deltakelse på IAF seminaret i Tokyo, med verdens beste instruktører (2004)
- Få være treningspartner med Tamura, Endo, Tissier, Fukakusa, Noël, Igarashi sensei m.fl. på IAF seminaret (2004)
- Grytidlig tur på fisketorget i Tokyo og verdens ferskeste sushi til frokost (2004)
- Ti-retters middag på tradisjonell, vegetarisk, buddhistisk tempel-restaurant (2004)
- Bli invitert med i bursdagsselskapet til Endo sensei (2004)
- Komme over tradisjonelt japansk shinto-bryllup i Meiji Jingu (2004)
- Trening og overnatting i O-senseis gamle dojo i Iwama (2005)
- Misogi under kaldt fossefall i Iwama, dit O-sensei pleide å dra (2005)
- Pål går amok i gitarbutikk i Shinjuku (2005)
- Ekstraundervisning av Watanabe sensei etter treningsøkta på Hombu (2007)
- Utdrkningslag i Shibuya og Roppongi (2007)
- Besøke dojoen til Abe sensei i Osaka (2007)
- Japansk badeland (*onsen*-land) i Tokyo (2007)

Hva man kan gjøre hvis man vil være igjen litt lenger:

- Ha Tokyo som base og utforske mange spennende steder i Tokyo og i nærheten:
 - Kamakura, Nikko, Iwama, Mt. Fuji, etc.
- Besøke den gamle keiserbyen Kyoto med over 2000 templer.
- Besøke Hiroshima og Miyajima.
- Se samurai-borger i Himeiji eller Matsumoto.
- ...

Budsjett

Overslag, budsjett for 7 dager i Tokyo og 7 dager i Tanabe:

• Flyreise:	NOK	8,000,-
• Overnatting ca. 300 kr/natt:	NOK	4,500,-
• Mat, ca. 250 kr/dag:	NOK	3,500,-
• Tog, Tokyo – Tanabe	NOK	1000,-
• Treningsavgift Hombu Dojo:	NOK	500,-
• Leiravgift, IAF seminar	NOK	500,-
• <u>Diverse</u>	NOK	2000,-
• Totalt:	ca.	NOK 20,000,-

