

I regi av

Traditional Taekwondo Union

ønsker vi alle taekwondo-venner hjertlig velkommen til



Yudanja- og kodanjasamling

på Hamar 2. - 4. nov. 2012

Hamar Taekwondoklubb

Stangeveien 111, 2318 Hamar





Sted: Hamar Taekwondoklubb, Espern Aktivitetspark, Stangeveien 111 2317 Hamar. Vi har lokaler i nærheten av jernbanestasjonen, ca 10 minutters gange.

Pris: NKR 950,- pr person. Inkluderer frokost, lunsj og overnatting i dojang. Tur til Oslo for å se Kukkiwon demonstration team. Vi fyller en buss med pizza og deltakere og reiser til Oslo. Turen er inkl i prisen for samlingen, men inngangsbilletten må hver enkelt betale selv. (Hamar TK bestiller billetter). De som evt ikke ønsker å bli med til Oslo får Pizza på lokal pizzeria.

Felles påmelding: Vi vil at klubbene sender felles påmelding. Send til leder@hamartk.no

Frist: Fredag 26.oktober. Det er en maxsgrense på 60 personer, så meld deg på tidlig

Betaling: Ved ankomst.

Instruktører: Allan Olsen, Are Simensen og Patrick Myhren. Jon Lennart Løbak

Krav til beltegrad: Min. 2.kup. Praktisk informasjon: Forsikring må være i orden. Ta med sovepose, kanskje en madrass, dobok og belte. Det er tilstrekkelig med garderobeplass og badstue på området.

FREDAG

17.00-18.00 Innsjekking og betaling.

18.00-19.30 Felles trening

LØRDAG

08.00-09.00 Morgentrening og meditasjon

09.00-10.00 Frokost

10.00-12.00 Fellestrening

12.00-13.00 Lunch.

13.00-14.00 2. dan+

13.00-14.00 1.dan - 2. kup

Pause m frukt

14.30-15.30 2.dan+

14.30-15.30 1.dan-2.kup

ca 16.30) Tur til Oslo: Kukkiwon demonstration team

SØNDAG

08.00-09.00 Morgentrening og meditasjon

09.00-10.00 Frokost

10.00-12.00 2. dan+

10.00-12.00 1. dan -2.cup

12.00-13.00 Lunch

1300- 14.30 Fellestrening

15.00 Avslutning, takk for i årNB! Planen er kun veiledende.

må se på sammensetningen

av antall utøvere i de forskjellige beltegradene før gruppene blir endelig fordelt. Tidspunkter kan også bli forskjøvet.





Place: Hamar Taekwondoklubb, Espern Aktivitetspark, Stangeveien 111 2317 Hamar. Our localities are situated near the local railway station (a 15 min walk).

Price: NKR 950,- pr person. Includes breakfast, lunch and boarding in dojang. Also includes bustrip to Oslo to see Kukkiwon demonstration team on Saturday. (Ticket is not included)

Signing on: We would like members of each club to sign on collectively. Send to leder@hamartk.no

Deadline: Friday October 21th. There are a max limit for 60 pers, so sign on early.

Payment: On arrival.

Instructors: Allan Olsen, Are Simensen og Patrick Myhren
Jon Lennart Løbak

Required degrees: Min. 2. Cup. Practical issues: Assurance must be in order. Bring a sleeping bag and perhaps a thin mattress, dobok and belt. There are sufficient wardrobes and a sauna on the premises.

Boarding: Alternative boarding in "Vikingskipet Motell og Vandrerhjem" Tel +4762526060). Room at the motel must be ordered separately by the participants who wish to board there.

FRIDAY

17.00-18.00 Check-in and payment.

18.00-19.30 Common-training

SATURDAY

07.00-08.00 Morning training and meditation

08.00-09.00 Breakfast

09.00-11.00 Common-training

11.00-12.30 Lunch.

13:00 – 14:00 2. dan+

13:00 – 14:00 1.dan - 2. cup

Pause

14:30-15:30 2.dan+

14:30-15:30 1.dan-2.cup

16.30- Trip to Oslo to see Kukkiwon demonstration team

SUNDAY

08.00-09.00 Morning training and meditation

09.00-10.00 Breakfast

10.00-11.30 2. dan+

10.00-11.30 1. dan -2.cup

12.00-13.00 Lunch

1300- 14.30 Common-training.

15.00 End of gathering.



Vennskap



Kunnskap



Sosialt samhold