



# Invitasjon

## Norgesmesterskap

## Landsmesterskap

for senior og junior



Arrangør:  
Norges Kampsportforbund

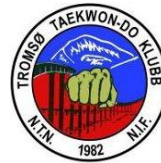
**KAMP  
SPORT**

Kontaktperson:  
Dag Jacobsen

Mob: 922 55 988

[www.kampsport.no](http://www.kampsport.no)

Teknisk arrangør:  
Tromsø Taekwon-Do klubb



Kontaktperson:  
Odd Arne Larsen, Tlf: 97564508

E-post: [oal@multiconsult.no](mailto:oal@multiconsult.no)

**Norges Kampsportforbund Taekwon-Do ITF Seksjonen  
og Tromsø Taekwon-Do klubb**

**har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til  
NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP I ITF- TAEKWON-DO 2014  
FOR SENIOR OG JUNIOR**

Mesterskapet er åpent for alle som trener ITF "style" Taekwon-Do og er medlem i Norges Kampsportforbund. Vi ser frem til dette med både spenning og entusiasme, og forventer flere deltakere enn noensinne.

Tromsø Taekwon-Do Klubb ønsker dere hjertelig velkommen til NM og LM i ITF Taekwon-Do 7. – 9. november 2014. Vi gleder oss til å ta imot utøvere, lagledere, dommere og supportere til en fantastisk helg i Nordens Paris. Det er en stund siden vi har arrangert et større mesterskap i Tromsø, og klubbens medlemmer gleder seg til å være vertskap under årets mesterskap. Vi håper at du og din klubb benytter anledningen til å komme. Arrangementet skal avholdes i Tromsø Hallen.

På hjemmesiden vår finner dere til enhver tid oppdatert informasjon: [www.nm-itf.no](http://www.nm-itf.no)

#### **Utøverhotell**

Innquartering for utøverne blir på Radisson Blu Hotell Tromsø. Radisson blir det offisielle NM hotellet, der all aktivitet knyttet til mesterskapet vil foregå (innveiing, lagledermøter, bankett osv).

#### **Påmelding**

Påmelding skal skje via link på mesterskapets offisielle nettside [www.nm-itf.no](http://www.nm-itf.no) fra **10. september til 25. oktober**. Siste frist for retting er mandag 27. oktober kl. 20.00, deretter foretas trekning. Hotell reserverer du direkte til utøverhotellet. Vi har reservert deler av hotellet med egne priser frem til 1. oktober.

Norgesmesterskapet forbeholdes utøvere med sort belte. Derfor arrangeres også Landsmesterskap for fargede belter, fra og med blått belte. Mesterskapene vil som vanlig gå samtidig. Det vil si at både sortbelter og fargede belter skal konkurrere både lørdag og søndag.

#### **Nytt påmeldingssystem**

Kampsportforbundet har utviklet et nytt påmeldingssystem som vi vil bruke under mesterskapet. Dette stiller større krav til at dere melder på riktig.

#### **Kongepokal**

Norges Kampsportforbund har tildelt ITF-seksjonen 1 kongepokal, som skal deles ut til mesterskapets beste senior sortbelte dame eller herre (se vedlegg: regler for utdeling av kongepokal).

#### **Informasjon**

All informasjon omkring mesterskapet og påmelding finner du på [www.nm-itf.no](http://www.nm-itf.no). Besøk også vår hjemmeside: [www.tromsoe-tkd.no](http://www.tromsoe-tkd.no). Du finner også informasjon på vår facebookside ITF NM 2014

Velkommen!

Beste hilsen

Tromsø Taekwon-Do Klubb

# Kampsport tøyer dine grenser

## *Tentativt program*

Sted	Tromsø hallen	
Adresse	Templarheimen, 9010 Tromsø	<a href="https://maps.google.com/maps/place?ie=UTF-8&amp;q=troms%C3%B8hallen&amp;fb=1&amp;hq=troms%C3%B8hallen&amp;cid=0">https://maps.google.com/maps/place?ie=UTF-8&amp;q=troms%C3%B8hallen&amp;fb=1&amp;hq=troms%C3%B8hallen&amp;cid=0</a>
Dato og tid	Fredag 7. november 2014	
18.00 – 23.00	Innveing	Radisson Blu Hotell
18.00 – 22.00	Restaurant og Jonas Pizza	Radisson Blu Hotell
21.00 – 21.30	Lagledermøte	Radisson Blu Hotell
Dato og tid	Lørdag 8. november 2014	
0700	Frokost	Radisson Blu Hotell
0800	Dommermøte	Tromsøhallen
0805	Transport	Radisson Blu Hotell til Tromsø hallen
0900	Stevnestart	
0900 – 1030	Mønster Junior Gup og Dan	LM og NM
1030 – 1215	Mønster Senior Gup og Dan	LM og NM
1215 – 1300	Lunsj	
1300 – 1400	Offisiell åpning og oppvisning	
1400 – 1630	Tradisjonell Sparring	Norgesmesterskap
	Sparring Senior Dan	Norgesmesterskap
1645	Transport	Fra Tromsøhallen til Radisson Blu
2000	Bankett	Radisson Blu Hotell
Dato og tid	Søndag 09. november 2014	
0700	Frokost	Radisson Blu Hotell
0805	Transport	Radisson Blu Hotell til Tromsø hallen
0900	Stevnestart	
0900 – 0945	Lagmønster	NM
0945 – 1200	Sparring Junior Gup og Dan	NM og LM
1200 – 1245	Lunsj	
1245 – 1315	Sparring Senior Gup	Landsmesterskap
1315 – 1515	Lagsparring	Norgesmesterskap
1515 – 1615	Knusing – Spesialteknikk	Norgesmesterskap
1615 – 1700	Premieutdeling	
1710	Transport	Fra Tromsøhallen til Flyplassen
	God tur hjem!	

## Mesterskapsinformasjon

Klasser	
Mønster	<p><b>Damer og herrer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divisjon 1: Blått belte junior</li> <li>• Divisjon 2: Blått belte eldre junior</li> <li>• Divisjon 3: Rødt belte junior</li> <li>• Divisjon 4: Rødt belte eldre junior</li> <li>• Divisjon 5: Sort belte junior</li> <li>• Divisjon 6: Sort belte eldre junior</li> <li>• Divisjon 7: Blått belte senior</li> <li>• Divisjon 8: Rødt belte senior</li> <li>• Divisjon 9: Sort belte 1. Dan senior</li> <li>• Divisjon 10: Sort belte 2. Dan senior</li> <li>• Divisjon 11: Sort belte 3. Dan senior</li> <li>• Divisjon 12: Veteran +40 år blått og rødt belte. <b>NB! Nytt av året</b></li> </ul>
Frisparring	<p><b>Herrer</b> Junior (14-15 år) og Eldre Junior (16-17 år), rødt, blått og sort belte: -50 kg, 50-56 kg, 56-62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg</p> <p>Senior (18 og eldre), rødt, blått og sort belte: -57 kg, 57-63 kg, 63-70 kg, 70-78 kg, 78-85 kg, +85 kg</p> <p><b>Damer</b> Junior (14-15 år) og Eldre Junior (16-17 år), rødt, blått og sort belte: -45 kg, 45-50 kg, 50-55 kg, 55-60 kg, 60-65 kg, + 65 kg</p> <p>Senior (18 år og eldre), rødt, blått og sort belte: -50 kg, 50-56 kg, 56-62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg</p>
Lag	<p><b>Damer og herrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Junior 14-17 år damer inntil 10 utøvere</li> <li>• Junior 14-17 år herrer inntil 10 utøvere</li> <li>• Senior fylt 18 år damer inntil 10 utøvere</li> <li>• Senior fylt 18 år herrer inntil 10 utøvere</li> </ul> <p><b>MERK!</b> Krav for å delta på <b>juniorlag</b> er <b>minimum 2. Gup</b> Krav for å delta på <b>seniorlag</b> er <b>minimum 1. Dan</b> Hver region kan stille med ett eller flere lag i hver klasse. Laget velger innbyrdes hvem som stiller i sparring og mønster. Et juniorlag må ha minimum 5 utøvere som er <b>fylt 16 år</b> for å kunne delta i frisparring. I lagmønster går ett mønster pr runde som <b>dommerne</b> velger.</p>
Påmelding	<p>Påmelding av lag skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN) / sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway)</p>

## Kampsport tøyer dine grenser

Lag	Påmeldingen skjer via: <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> Påmeldingsfrist 25. oktober
Knusing	Det skal under NM 2014 kun konkurreres i valgfri fotteknikk og knivhåndsslag, og det vil kun kåres en vinner. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotteknikk, Damer: 4 plank, herrer: 7 plank</li> <li>• Håndteknikk, Damer: 2 plank, herrer: 4 plank</li> </ul>
Spesialteknikk	Det skal under NM 2014 kun konkurreres i HighKick, og det vil kun kåres 1 vinner. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Highkick – Twimyo Nopi Chagi - (Starthøyde: Damer: 230 cm, herrer: 250 cm)</li> </ul>
Tradisjonell sparring	Det blir under mesterskapet avholdt konkurranse i Tradisjonell Sparring. Utøverne kan være fra samme eller forskjellige klubber innenfor samme region. Konkurransen skal foregå med de teknikker som er beskrevet i ITF Encyclopedia, manualer eller ITF cd-rom, samt det som undervises på IIC. Man må ha minimum sort belte 1.dan for å kunne delta, og det er egen konkurranse for junior og senior. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Junior er 14 – 17 år</li> <li>• Senior er over 18 år.</li> </ul>
<b>Klasseendringer</b>	
	Hvis det blir for få påmeldte i en klasse vil klasseinndelingen bli endret.

### Deltakelse

Alder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Junior:</b> Fylte 14 år til og med 15 år.</li> <li>• <b>Eldre Junior:</b> Fylte 16 år til og med 17 år.</li> <li>• <b>Senior:</b> Fra fylte 18 år.</li> </ul>
Utstyr	<p>Utstyr: Se ITF-seksjonens konkurranseregler.</p> <p><b>Det presiseres at:</b></p> <p>Hjelm er påbudt for alle</p> <p>Dersom en utøver velger å bruke utstyr som er rødt eller blått, må dette være i samme farge som man blir oppropt ifølge kampskjemaet. Dette betyr i praksis at man ikke kan stille med rødt utstyr dersom man blir ropt opp som blå utøver i en kamp, og omvendt. Utøvere kan altså stille i nøytralt/sort utstyr i alle kamper, eller bruke blått eller rødt som stemmer med fargen de er oppropt. Sort eller nøytral hjelm kan brukes uansett farge på sko/hansker</p> <p>Kombinasjoner av utstyr kan da være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sort i alle kamper,</li> <li>o Sort og Rødt (rødt i kamper man er rød utøver)</li> <li>o Sort og Blått (blå i kamper man er blå utøver)</li> <li>o Rødt og Blått (brukes i henhold til trekning)</li> </ul>
Riktig påmelding	Påmeldingsrutinene er beskrevet i eget kapittel i innbydelsen, se neste side. Alle utøvere må forsikre seg om at de er påmeldt i riktig klasse. Ved feil, ta kontakt med

## Kampsport tøyer dine grenser

	påmeldingsansvarlig i din klubb.
<b>Diskvalifikasjon</b>	
Feilretting	Etter at påmeldingen er sendt inn, vil påmeldingsansvarlige få en "bestillingsbekreftelse" tilbake. Påmeldingsansvarlige må gi en tilbakemelding til oss, si fra hvis det er feil, eller bekrefte at alt stemmer. Frist for tilbakemelding er mandag 27. oktober kl. 20.00. Påmeldingen er grunnlaget for trekningene, og når trekningen er foretatt blir det ikke gjort endringer.
Dis-kvalifikasjon	Utøvere som ikke veies inn med riktig vekt i forhold til påmelding – innen kl. 23.00 fredag 7. november – vil bli diskvalifisert.
<b>Coacher</b>	
Kunnskap	Alle som skal fungere som coach må ha god kjennskap til stevnereglementet og konkurranseregler.
Antrekk	Alle coacher <b>må</b> være påmeldt som coach. Alle coacher <b>må</b> benytte t-skjorte, joggesko og overtrekksbukse når man coacher.
Oppfølging	Alle deltakere må sørge for å ordne med reisen slik at dere rekker innveingstidspunktene, og coachene oppfordres til å følge opp dette. Manglende oppmøte til innveing vil medføre diskvalifikasjon
Ansvar for juniorer	Bestemmelser vedrørende juniorer: Alle juniorer som skal delta i NM/LM må ha en ansvarlig reiseleder fra sin klubb. Juniorer uten dette i orden vil ikke kunne delta i mesterskapet.

## Mesterskapshallen

Konkurrans-området	<b>Tromsøhallen</b> Tromsøs storstue innen idrettshaller, hallen kan deles inn i 3 "normalhaller", her finner man idretter som friidrett, basket, håndball, volleyball, innebandy, badminton, bryting, fotball og fluekasting. Det blir fem ringer som blir skjermet, og kun er tilgjengelige for de som konkurrerer med en senterring som blir opphøyet. Det vil bli lagt til rette at alle finaler går i senterringen. Oppvarmingsområdet blir bakerst i en av normalhallene, og tilgjengelig for utøvere og coacher.
Plassering utøvere	Vi kommer til å skille fysisk mellom publikumstribuner og tribuner for utøvere og coacher
<b>Antidoping</b>	
Antidoping Norge	Antidoping Norge kan foreta prøver av utøvere i forkant av og under mesterskapet. Vær særlig oppmerksom på legemidler og kosttilskudd.

## Kampsport tøyer dine grenser

Mer informasjon på [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

### Konkurranseregler <http://www.kampsport.no/portal/pls/portal/docs/1/4242057.PDF>

Det konkurreres etter NKF Taekwon-Do ITF konkurransereglement. Her er noen presiseringer i forhold til regelverket.

**Regelverk i mønster for Dan-graderte** – Nytt system der utøveren starter på 10 poeng. For hver feil som begås frekkes den fra 0,5 -1 poeng:

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). Utøverne skal konkurrere en mot en. I alle matchene blir det valgt ut ett mønster blant de tre som tilhører graden (for eks i 1. Dan-klassen Kwang–Gae, Poe-Eun og Ge-Baek) pluss ett mønster blant de øvrige mønster som den aktuelle graden behersker (for eks. 1. Dan-klassen Chon-Ji til Choong-Moo). Dommerne kårer den utøveren som har flest poeng som viner, som får gå videre til neste runde.

#### Regelverk ved knusing:

1. Ingen begrensning på antall utøvere fra en klubb
2. Vinner er den som oppnår flest poeng
3. Bøyd planke gir 1poeng, delt planke gir 3 poeng
4. Ved uavgjort resultat vil utøverne selv kunne velge en teknikk å konkurrere på nytt med.  
Dette gjentas til man har en vinner. Hoveddommeren bestemmer antall plank f.o.m. runde 2.
5. Det er tillatt å ta et steg fremover, slide, skip og/eller hoppe.
6. Premiering: 1.plass: gull

#### Regelverk ved spesialteknikk:

1. Ingen begrensning på antall utøvere fra en klubb
2. Man må lande på bena, og kan ikke berøre bakken med hendene.
3. Ved uavgjort resultat og ny runde avgjør dommerne høyden, til man kårer en vinner.
4. Premiering: 1.plass: gull

### Forsikringen dekker ikke knusing

NB! Forsikringen gjennom NKF dekker ikke knusingsøvelsene og spesialteknikk, og deltagelse skjer på eget ansvar. Det er klubbens ansvar å informere utøvere om dette. VIKTIG!

Krav for å kunne delta er fylt 18 år og minimum 1. Dan.

### Kamplengde

#### Junior og eldre junior fargebelter:

- Alle kamper 1 runde a 2 minutter

#### Senior fargebelter:

- Innledende kamper 1 x 2 min
- Semi- og finaler 2 x 2 min

#### Eldre junior sortbelter:

- Innledende kamper 1 x 2 min
- Semi- og finaler 2 x 2 min

#### Senior sortbelter:

- Alle kamper 2 x 2 min.

### Kongepokal

#### Tilleggsbestemmelser for utdeling av kongepokal

- 9.1.1 Det er NKF's ansvar å påse at NIFs bestemmelser om utdeling av kongepokalen følges.
- 9.1.2 I stevneinnbydelsen til norgesmesterskapene skal det gjøres kjent at det konkurreres om kongepokalen og hvilke regler NKF har for utdeling av denne.
- 9.1.3 Vinner av Kongepokalen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF.
- 9.1.4 Utenlandske statsborgere skal ha hatt fast bopel (må dokumenteres) i Norge i minst 1 år (kalenderåret) for å kunne delta i norgesmesterskapet og dermed kunne være aktuell for å vinne kongepokalen.
- 9.1.5 Vinneren av Kongepokalen bør være norgesmester i minst en klasse i det aktuelle norgesmesterskapet og kan være den beste utøveren i kombinasjonen kamp/mønster.
- 9.1.6 Kongepokalen tildeles den utøver som etter tildelingskomiteens vurdering er stevnets totalt sett beste utøver.
- 9.1.7 Det skal være minst 15 deltakere i hver idrettsgren (eks. 15 utøvere i kumite/kamp og 15 deltakere innen kata/mønster). Kvinner og menn regnes hver for seg. Det er ikke nødvendig med 15 deltakere i en og samme vektklasse/gradklasse. Man regnes som deltaker etter innveining og/eller registrering.
- 9.1.8 Kongepokalen deles ut i de individuelle Seniorklassene i NM.
- 9.1.9 NKF vil ikke tillate at kongepokalen deles ut i Norgesmesterskap med dårlig kvalitet og kvantitet.
- 9.1.10 Tildelingskomiteen skal bestå av 5 medlemmer som består av: Sportssjef i NKF (komitéleder), overdommer og 3 medlemmer foreslått av seksjonsstyret. (for eksempel styreleder, landslagstrener, leder av fagkomite/teknisk komite etc. Representanten fra seksjonsstyret leder kongepokaljuryen ved sports-sjefens fravær. Juryen skal begrunne skriftlig avgjørelsen ved tildeling.
- 9.1.11 Komiteen skal i størst mulig grad enes om **en felles kandidat (to kandidater, en fra hvert kjønn dersom det utdeles to kongepokaler)**. Hvis dette ikke er mulig, skal tildelingen skje ved alminnelig flertallsavstemming blant komiteens medlemmer.
- 9.1.12 NIFs lov § 2-7 om habilitet gjelder for medlemmene i tildelingskomiteen 9.1.13. Komitémedlemmene skal være godt kjent med NIFs retningslinjer for kongepokalutdeling, samt herværende tilleggsbestemmelser
- 9.1.13 Dersom seksjonens NM ikke kvalifiseres til utdeling av Kongepokal etter gjeldende regler må dette meddeles administrasjonen så tidlig som mulig i forkant av stevnet. Pokalen som blir til overs vil da automatisk fordeles til neste seksjon etter ovennevnt autorullering.
- 9.1.14 Dersom H.M. Kongen eller representanter fra Kongehuset skulle delta på NM som de ble invitert til å overvære, skal automatisk pokal nr. 2 bli tildelt seksjonen som arrangører mesterskapet.
- 9.1.15 NKF's administrasjon holder kontroll med autorulleringen og videre fordeling av Kongepokalen som ikke ble utdelt.
- 9.1.16 Regler om fordeling av Kongepokalen evalueres hvert år av Kongepokalkomiteen.



## Kampsport tøyer dine grenser

### Praktisk informasjon

Påmelding	
Påmelding Individuelt	Påmelding skjer klubbvis via link på våre internettsider <b>www.nm-itf.no</b> . f.o.m.10. september til 25. oktober 2014. Personer i klubbene som i NKF's medlemssystem er registrert som styreleder har tilgang til å melde på klubbens utøvere. Der kan han eller hun løpende legge til eller ta bort utøvere, eller redigere innlagt informasjon. Endringer kan gjøres fram til <b>påmeldingsfristen 25. oktober 2014</b> . Påmeldingsansvarlig <b>må</b> sjekke at påmeldingen er riktig. Lister legges på hjemmesiden, <b>www.nm-itf.no</b> . Her kan alle utøvere også sjekke om de er riktig påmeldt og si ifra til sin klubbs NM-kontaktperson hvis det er behov for endringer. Siste frist for feilretting er mandag 27.10 kl 20.00
Påmelding Lag	Påmelding av lag skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN) / sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway) Påmeldingen gjøres via: <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> . Påmeldingsfrist 25. oktober
Deltakeravgift	Deltakeravgift: kr.450,- pr. pers. Klubbavgift: kr.600,- pr. klubb Teamavgift: kr.0,- Tradisjonell sparring: kr.0,-
Betaling	Klubbene faktureres for klubbavgift og deltakeravgift <b>i forkant</b> av mesterskapet, basert på den påmeldingen som er sendt inn, og forfaller til betaling før NM Oppgi riktig fakturaadresse og kontaktperson/referanse ved påmelding.  Alle deltakere må være registrert som "aktiv" i NKF sitt medlemssystem, dermed er man også omfattet av idrettsforsikringen. Ved å melde sine klubbmedlemmer på mesterskapet, har klubben akseptert forpliktelsen til å betale fakturaen fra arrangørklubb.
Ankomst fredag	
Innveiing og registrering	Innveiing foregår på Radisson Blu Hotell <b>kl.17.00 – 23.00 fredag 7. november</b> . <b>En</b> lagleder for hver klubb må møte i sekretariatet på Hotellet ved ankomst, for å registrere sine utøvere og motta deltagerbevis.  Dette må gjøres <b>før</b> utøverne kan gå til innveiing.  Laglederen må tidlig forsikre seg om at utøverne er påmeldt i riktige øvelser og evt. riktig vektklasse. Feil vekt <i>vil</i> medføre diskvalifikasjon. En utøver som ikke klarer vekten sin, kan

## Kampsport tøyer dine grenser

	få veie seg på nytt helt frem til kl. 23.00 fredag kveld!
Vekt-klasse	I forbindelse med utøveres forberedelser til LM og NM, så oppfordrer vi lagledere og instruktører til å ha et bevisst forhold til å veilede sine utøvere når det gjelder valg av vektklasse, samt kosthold frem til mesterskapet. Idrett og vekt kan være en utfordrende kombinasjon, og det er sjelden vi ser gode resultater på utøvere som har sultet seg før konkurransen.
Lagledermøte	En ansvarlig lagleder fra hver deltakerklubb må stille på lagledermøte på Radisson Blu Hotell <b>fredag 7. november kl. 20.00.</b>
<b>Publikum og Supportere</b>	
	Billetter til mesterskapet blir solgt ved inngangen i Tromsøhallen. Priser ligger på den offisielle NM-siden <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> .
<b>Kost og losji</b>	
Mesterskaps-hotell	<p>Innquartering vil være på mesterskapshotellet Radisson Blu Hotell. Booking gjøres direkte til hotellet. Ved booking så må kredittkortnummer oppgis, som ved vanlig hotellbooking.</p> <p><b>Booking kode for NM- NM2014</b></p> <p><b>Bestilling kan skje via bookingkontoret på telefon: 02525 eller på epost:</b> <a href="mailto:Conference.tromso@radissonblu.com">Conference.tromso@radissonblu.com</a></p> <p>Hvert lag eller klubb regner jeg med bestiller samlet og hvis de ønsker å forhåndsbetalte avtales dette direkte med booking.</p> <p>Deres kontaktperson vil være Mona Tobiassen. Hun kan nås på tlf: 77 75 90 12 eller mail: <a href="mailto:mona.tobiassen@radissonblu.com">mona.tobiassen@radissonblu.com</a></p> <p><b>Hotellrom MÅ reserveres før 1. oktober 2014.</b> Etter den datoen åpnes salget av rom for andre gjester, og man får ikke lenger idrettspris.</p>
Pris hotell	<p><b>Priser</b></p> <p>Overnattinger i store og lyse hotellrom fra fredag til søndag.</p> <p>Priser inklusive frokost: Enkeltrom: kr. 1195,- pr. person pr. døgn Dobbeltrom: kr. 697,5 pr. person pr. døgn Trippelrom: kr. 580,- pr. person pr. døgn</p> <p>Bankett kr 425 pr. pers. 3-retters bankettmiddag i Bankettsalen lørdag kveld. Det kommer til å bli god mat.</p>

## Kampsport tøyer dine grenser

	<p><b>Ved ankomst fredags kveld er det mulig å spise på hotellet til avtalte priser:</b></p> <p>Etter avtale med hotellet er det anledning til å benytte restauranten i tredje etasje. I tilknytning til hoteller ligger også Pizzarestauranten Jonas, der man kan spise etter innveing fredag kveld.</p> <p>Det er inngått følgende avtale med hotellet ved fremvisning av bevis:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yonas Pizzeria tilbyr 20 % rabatt fredags 7.november</li><li>• Aurora Restaurant tilbyr dagens rett(Pepperbiff) fra kl 15.00-22.30 til kr195,00</li></ul>
Bespising i hallen	<p>Vi har store ambisjoner når det gjelder å tilby bra mat denne helgen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I Tromsøhallen vil det være kiosk med betalingsterminal og kontantsalg. Det vil bli en egen kiosk for utøverne i oppvarmingsområdet.</li><li>• Vi vil servere egne lunchpakker med varierende innhold</li><li>• Vi vil selvfølgelig også tilby kaker, vafler, boller, vanlige kioskvarer og kaffe</li></ul>
Banketten	<p>Det blir tradisjonell bankett på mesterskapshotellet lørdag kveld. Banketten må dere melde på egen liste. Drikke kan kjøpes separat. Banketten er alkoholfri.</p>
<b>Reise til Tromsø</b>	
Fly	<p>For dere som kommer langveis fra er det bare ett alternativ. Når det gjelder flybilletter er det ofte kampanjer, så følg med å få gode priser.</p> <p>Tar man fly til Tromsø lander man på Langnes Lufthavn Tromsø og det går flybuss til Tromsø Sentrum som stopper utenfor hotellet.</p> <p>Kommer man med bil, og skal bo på hotell i Tromsø, må det sjekkes om hotellet har egen parkering. Det er gode parkeringsmuligheter i fjellhallen i Tromsø. Det koster kun kr. 20 pr natten.</p> <p>For dem som kommer med privat buss, er det avstigningsmulighet ved hotellene. For å parkere bussene over natten, må det sjekkes ut hvor dette er mulig.</p> <p>Ved Mesterskapshallen er det gode parkeringsmuligheter</p>
<b>Foto og film</b>	
	<p>NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på <a href="http://www.kampsport.no">www.kampsport.no</a></p>

## Kampsport tøyer dine grenser

### Kontaktinformasjon

#### NM-komiteen i Tromsø

<b>Ansvarsområder</b>	<b>Navn</b>	<b>E-post</b>	<b>Telefon</b>
Prosjektleder	Odd Arne Larsen	<a href="mailto:ool@multiconsult.no">ool@multiconsult.no</a>	97564508
Sekretariat på NM	Martin Svendsen	<a href="mailto:ledertkd@gmail.com">ledertkd@gmail.com</a>	90906070
	Paul Mathiassen	<a href="mailto:pmathiassen@gmail.com">pmathiassen@gmail.com</a>	48131454
	Sverre Larsen	<a href="mailto:sverre.larsen@multiconsult.no">sverre.larsen@multiconsult.no</a>	90114076
	Hilde Charlotte Thoresen	<a href="mailto:hildect@hotmail.com">hildect@hotmail.com</a>	