

Vi har den store glede å invitere dere Taekwondoverner til vinterleir i Bergen i januar. Vi skal trene i den helt nye Sædalen Idrettshall. Denne gangen blir Kwanjangnim Cho Woon Sup med som instruktør. Sabumnim Phillippe Montosi har også lovet å komme. Han er mange ganger fransk mester i poomse og ekspert i selvforsvar. I tillegg vil lokale mesterinstruktører bidra til at det blir meget kvalifisert trening.

Vinterleiren 2011 arrangeres av TTU klubbene i Bergen: Bergen Vest, Centrum, Sædalen og Vågen

Praktiske opplysninger

Leiravgift: Kr. 500,- (650,- for ikke medlemmer)
inkluderer trening, frokost og lunsj lørdag og søndag
(familierabatt: 400,- fra og med familiemedlem nr 2)
Trening en dag: 350,-

Adresse: Sædalen Idrettshall på Sædalen skole, Nye Sædalsveien 190

Alle er velkommen: - voksen eller barn
- uansett grad
- om du skal gradere deg eller ikke.

Dan gradering: Se egen tabell
Cup gradering: Kr. 300 inkl. belte og TTU diplom

Påmelding: Sendes klubbvis til Ole Havmøller til:
ohavm@broadpark.no Mobil: 977 23 381
Påmeldingen må inneholde: Navn, alder, beltegrad, klubb og hvem som skal sove på Nattland skole.

Overnatting

Det blir mulighet for overnatting i gymsalen på Nattland skole, Mercurveien 30. Denne ligger ca. 1,5 km fra Sædalen Idrettshall. Vi vil forsøke å arrangere transport mellom skolen og idrettshallen for dem som ikke har egen bil.

De som ønsker å overnatte litt mer luksuriøst kan kontakte Montana Vandrehjem: tlf. 55 20 80 70 (be om idrettspris) eller Midtun Motell.

Tidlig påmelding anbefales for dem som vil overnatte på Nattland skole pga. begrenset kapasitet.

Instruktører

Grandmaster Cho Woon Sup, 9.Dan

Master Erling Oppedal 6. Dan	Master Ole Havmøller 6. Dan
Master Philippe Montosi, 5. Dan	Master Lars Hystad 5. Dan
Master Arild Rasmussen 5. Dan	Master Roar Kristoffersen 5. Dan
Master Birger Røsæther 5. Dan	Master Audun Rasmussen 5. Dan

Program

Fredag 21. januar (Nattland skole)

17:30-17:50 Registring
18:00-21:00 Dangradering
Se egne krav til Dangradering

Lørdag 22. januar (Sædalen Idrettshall)

08:00-09:00 Ki gong
09:00-10:00 Frokost og registrering
10:00-12:00 Trening
12:00-13:00 Lunsj
13:00-15:00 Trening
15:00-15:30 Dansermoni
15:30-17:00 Trening

Søndag 23. januar (Sædalen Idrettshall)

08:00-09:00 Ki gong
09:00-10:00 Frokost
10:00-12:00 Trening
12:00-13:00 Lunsj
13:00-15:00 Trening / Kupgradering

16:00 Vel hjem!

Kupgradering

Påmeldingen skjer ved registreringen på lørdagen. Husk Taekwondopass og graderingsark fra klubb og innstilling fra klubbinstruktør hvis du ikke er medlem i en av arrangørklubbene.

Husk

Dobok og belte
Overtreksdrakt TKD pass (viktig ved gradering)
Beskyttelsesutstyr
Rikelig med drikke

Påmeldingsfrist: Fredag 12. januar 2011