

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. Inkluderer også middag på en lokal pizzeria lørdag.

**Felles påmelding:** Vi vil at klubbene sender felles påmelding. Send til [leder@hamartk.no](mailto:leder@hamartk.no)

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

**Betaling:** Ved ankomst.

**Instruktører:** Allan Olsen, Are Simensen og Patrick Myhren.

**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.

**Overnatting:** Alternativ overnatting i "Vikingskipet Motell og Vandrerrhjem" Tel +4762526060. Ved overnatting her må du selv ordne bestilling.

## 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*

15.00-16.00 2.dan+

15.00-16.00 1.dan-2.kup

18.00- Pizza på lokal pizzeria, spis så mye du vil, inkludert en mineralvann

## 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 år

NB! Planen er kun veiledende. Vi 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 dinner at local pizzeria on Saturday.

**Signing on:** We would like members of each club to sign on collectively. Send to [leder@hamartk.no](mailto:leder@hamartk.no)

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

**Payment:** On arrival.

**Instructors:** Allan Olsen, Are Simensen og Patrick Myhren

**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 t 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

18.00- Dinner at local pizzeria (as much pizza as you like and one soft drink!)

## 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.

