

I regi av

Traditional Taekwondo Union

ønsker vi alle taekwondo-venner hjertlig velkommen til



Yudanja- og kodanjasamling

på Hamar 28. - 30. okt. 2011

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

Frist: Fredag 21.oktober. Det er en maks grense på 60 personer, så meld deg på tidlig

Betaling: Ved ankomst.

Instruktører: GM Cho Won Sup, Allan Olsen mf.

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 Vandrerhjem" 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

07.00-08.00 Morgentrening og meditasjon

08.00-09.00 Frokost

09.00-11.00 Fellestrening

11.00-12.30 Lunch.

13:00 – 14:00 2. dan+

13:00 – 14:00 1.dan - 2. kup

Pause

14:30-15:30 2.dan+

14:30-15:30 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

10.00-11.30 2. dan+

10.00-11.30 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

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

Payment: On arrival.

Instructors: GM Cho Won Sup, Allan Olsen

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

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.

