



Taekwon-Do Sommerleir



Sommerleir 2015 Ungdom Quality Hotel & Resort i Langesund

Region Øst har den glede av å invitere til NTN sommerleir ved Quality Hotel & Resort Skjærgården i Langesund.

Fra lørdag 1. august til torsdag 6. august 2015.

Meld deg på raskt. For mer informasjon logg inn på:

www.tkdsommerleir.no



TRENINGSOPPLEGG

Det vil være to til tre treningsøkter hver dag, med unntak av torsdag hvor det er gradering for de som skal det. Treningen er variert og gøy, og innimellom Taekwon-Do treningen er det lek og moro. Om kveldene vil det være diverse aktiviteter. Det er badepark vegg-i-vegg med hotellet vi bor på, og her tilbringer vi en del tid. Det er stas å bo på hotell en hel uke, og dersom man vil bo sammen med en kompis må man spesifisere dette når man bestiller dobbeltrom.

OPPMØTE

Oppmøte for alle ungdommer er lørdag 1. august kl. 18:00 i Skjærgårshallen for registrering og bli kjent.

SLUTT

Leiren avsluttes torsdag 6. august med gradering fra kl. 1300. Hjemreise senest kl. 1700.

SENIOR INSTRUKTØRER

Master Per Christian Garnæs, 8. Dan
Tlf: 90 14 01 83, e-post: masterpcg@mac.com

Master Hallgeir Betele, 7. Dan
Tlf: 90 13 50 80, e-post: hallgeir@lete.no

ANSVAR PÅMELDING

Andrea Bjarvin, 3. Dan
Tlf: 92856064, e-post: andrea.bjarvin@gmail.com

HVEM KAN DELTA?

Deltagere må være fra 12 og til og med 16 år gamle. Alle beltegrader kan delta så sant en er medlem i en NTN klubb.

HVOR?

Hotellet ligger 2 timer fra Oslo og 2 timer fra Kristiansand- følg E18. Tog: nærmeste jernbane er i Porsgrunn (20 min. med taxi). Fly: nærmeste flyplass er Torp Sandefjord og Geiteryggen i Skien.

HOTELLET

Quality Hotel & Resort Skjærgården ønsker deg velkommen til et 4000kvm tropisk miljøbad (inne og utendørs badepark) og flott beliggenhet ved sjøkanten. Bade-parken inneholder badstuer, dampbadstu, vannsklie, solarium, boblebad, basseng inne og ute og en stor solterrasse.

BADEANLEGGET

Anlegget betjenes av hotellets badevakter. Vi gjør oppmerksom på at bading i badeparken forgår på eget ansvar og vi må ha beskjed dersom du ikke skal bade.

TRENINGSHALLEN

Skjærgårdshallen ligger rett ved siden av hotellet. Hallen er unik i sin helhet og inneholder en stor innen- dørs fotballbane og en håndballbane. Puls Skjærgårshallen, har aktiviteter som fysioterapi, aromaterapi, badminton, stavgang, spinning&step og aerobic. Her er det mange muligheter for foreldre som vil trene.

GRADERING OG SALGSBOD

Gradering er for de som har hatt så stor fremgang under leiren at instruktøren anbefaler dem om å gå opp. Graderingsavgiften er kr 250 og er ikke inkl. i prisen. Det vil også bli salg av Taekwon-Do utstyr, effekter, t-skjorter på lørdag ved ankomst og videre utover uken. Avsluttende salg på torsdag under graderingen. Vi har betalingsterminal.

SIKKERHET

Ungdommene blir delt inn i grupper som har en egen instruktør. Denne instruktøren har ansvaret for gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør sørger for vekking om morgenen, felles bespising, felles avgang til treninger og utflukter, og legging. Gruppeansvarlig instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe. De som eventuelt skulle ha en skade eller sykdom plikter å informere leirledelsen om dette.

PÅMELDING OG PRISER

NB! Du må legge inn alle nødvendige opplysninger på nettsiden www.tkdsommerleir.no og i tillegg (samtidig) betale som spesifisert nedenfor. Dersom det er fullt vil det bli publisert på nettsiden. Påmeldingen er kun gyldig i det betalingen av leiren er registrert. De som ikke får plass og har betalt vil få innbetalt beløp tilbakebetalt.

ALTERNATIV A

Trening, overnatting lørdag til torsdag, og full pensjon fra 01.08.15 med 3-4 på rommet, samt fri tilgang til badepark. Pris kr 4500,- per person. Med full pensjon menes frokost, lunch, middag og kveldsmat ankomstdagen. Vi bestreber oss at maten er tilrettelagt for ungdom.

Tillegg som må spesifiseres:

To på rommet: kr 550,- per person.

Enkeltrum: kr 1200,- per person.

NB! Ved bestilling av dobbeltrom må det spesifiseres hvem du ønsker å bo på rom sammen med.

ALTERNATIV B

Kun trening. Pris kr. 2400,- pr.person inklusiv lunch på hotellet og fri tilgang til badeparken under oppsyn av foreldre/foresatte. Oppmøte alt. B, kl 0830 i hallen søndag 2. august.

ALTERNATIV C

Ikke trening (foreldre/foresatte/søsken).

Dobbeltrom: kr 3400,- per person.

Enkeltrum: kr. 4000,- per person.

Prisene gjelder fra 01.08.15 til 6.08.15, og inkluderer overnatting, frokost og badepark.

De ungdommer som overnatter med foreldre/foresatt må foresatte selv ta ansvar for barna, med unntak under felles trening- opplegg og aktiviteter. Ved avbestilling før 1. august trekkes det kr 750,- av innbetalt beløp. Etter 1. august har du ikke krav på refusjon.

Påmeldingen er gyldig i det den er betalt. Betalingsalternativene kommer opp når dere melder på. Giro på mail eller bankkort/visa betaling på bank. Betalingsgebyr kort/visa betaling kr. 100.

Foto og film:

Vi opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og trenere som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på :

www.tkdsommerleir.no / www.ntkd.no