

SOMMERLEIR 2013

Taekwon-Do på Østlandet for deg fra 8 til og med 11 år

LYST TIL Å VÆRE MED PÅ ÅRETS SOMMERLEIR I LANGESUND FOR BARN?



Meld deg på raskt. For informasjon vedrørende leiren og påmelding, logg inn på: www.tkdsommerleir.no



Region Øst har den glede av å invitere til NTN sommerleir ved Quality Hotel & Resort Skjærgården i Langesund, fra lørdag 3. til torsdag 8. august 2013. Ansvarlig leirarrangør er:
Master Per Christian Garnæs, 8. Dan
Master Hallgeir Betele, 7. Dan
Master Snorre Edvardsen, 7. Dan



Treningsopplegg

Det vil i snitt være 4 timer trening hver dag, med unntak av fredag hvor det er gradering for de som skal det. Treningen er variert og gøy, og innimellom all Taekwon-Do'n 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 deltagere er lørdag 3. august kl. 17:00 i resepsjonen for registrering og bli kjent.

Slutt

Leiren avsluttes torsdag 8. 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

Master Snorre Edvardsen, 7. Dan,
Tlf: 91 19 41 04, e-p.: snorre.edvardsen@norskjenvinning.no

Hvem kan delta?

Deltagere må være fra 8 og til og med 11 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. Badeparken 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 innendørs 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.

Sikkerhet

Barna 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. De som er på ALT C har foreldre/foresatt ansvar for barnet/barna i pausene, med unntak av under felles treningsopplegg og aktiviteter.

Salgsbod

Det vil bli salg av Taekwon-Do utstyr, effekter, t-skjorter på lørdag ved ankomst og videre utover uken. Avsluttende salg på torsdag under graderingen.

Gradering

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.

Påmelding / 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.

ALT A - Trening, overnatting lørdag til torsdag, og full pensjon fra søndag 03.08.13 med 3-4 på rommet, samt fri tilgang til badepark. Pris kr 4450,- per person. Med full pensjon menes frokost, lunch, middag og kveldsmat ankomstdagen. Vi bestreber oss at maten er tilrettelagt for barn/ungdom.

Tillegg som må spesifiseres:

To på rommet: kr 500,- per person.

Enkeltrom: kr 1200,- per person.

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

ALT 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 4. august.

ALT C - Ikke trening (foreldre/foresatte/søsken).

Dobbeltrom: kr 3400,- per person

Enkeltrom: kr. 4000,- per person

Prisene gjelder fra 03.08.13 til 8.08.13, og inkluderer overnatting, frokost og badepark.

Middag lørdag 03.08.13 må besørges selv. De barn som overnatter med foreldre/foresatt må foresatte selv ta ansvar for barnet/barna, med unntak under felles trenings-opplegg og aktiviteter. Ved avbestilling før 1. august trekkes det kr 750,- av innbetalt beløp. Etter 1. august har du ikke krav på refusjon.

Påmelding skjer ved innbetaling til:

Kontonr.: 15030900089

PreCare (TKD sommerleir), Holgerlystveien 17, 0280 Oslo.

NB! Merk giroen med alt. og navn på deltaker(e).