

SOMMERLEIR 2009

Taekwon-Do på Sørlandet for deg fra 8 til og med 13 år

LYST TIL Å VÆRE MED PÅ ÅRETS SOMMERLEIR I LANGESUND?

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



Region Øst har den glede av å invitere til NTN sommerleir ved Quality Hotel & Resort Skjærgåden i Langesund, fra søndag 2. til torsdag 6. august 2009. Ansvarlig leirarrangører er:

Snorre Edvardsen, 6. Dan
Hallgeir Betele, 6. Dan



Treningsopplegg

Det vil i snitt være 4 timer trening hver dag, med unntak av torsdag 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

ALT A: Lørdag 1. august etter kl 19:00
ALT B og C: Søndag 2. august kl. 08:00-10:00
ALT D: Søndag 2. august kl. 09:30 i Skjærgårdshallen

Bli kjent i bankettsalen kl. 19:30 på søndag.
NB! Innsjekking skjer i lunsjen søndag for ALT B og C.

Slutt

Torsdag 6. august (hjemreise senest kl. 17:00).

Senior instruktører

Snorre Edvardsen, 6. Dan,
Tlf: 91 19 41 04, e-post: snorre.edvardsen@veolia.no
Hallgeir Betele, 6. Dan,
Tlf: 90 13 50 80, e-post: hallgeir@lete.no

Hvem kan delta?

Deltagere må være fra 8 og til og med 13 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.

Treningshallen

Skjærgårdshallen ligger rett ved siden av hotellet. Hallen er unik i sin helhet og inneholder en stor innendørs fotballbane og en håndballbane. Puls Skjærgårdshallen, 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 søndagen ved ankomst og videre utover uken. Avsluttende salg på torsdag under graderingen.

Påmelding / Priser

ALT A - Trening, overnatting lørdag til søndag, og full pensjon fra søndag 02.08.09 med 3-4 på rommet, samt fri tilgang til badepark. Pris kr 3950,- per person.

ALT B - Trening, overnatting og full pensjon fra søndag 02.08.09 med 3-4 på rommet, samt fri tilgang til badepark. Pris kr 3650,- per person.

Tillegg som må spesifiseres:

To på rommet: kr 395,- per person.

Enkeltrom: kr 595,- per person.

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

ALT C - Ikke trening (foreldre/foresatte/søsken). Pris kr 3000,- per person på dobbeltrom inklusiv overnatting, frokost og badepark. Pris kr 3750,- per person på enkeltrom inklusiv overnatting, frokost og badepark. Fra 02.08.09 til 06.08.09.

Kr 500,- i tillegg per pers med overnatting fra 01.08.09. Det serveres ikke mat lørdag 01.08.09 - dette må besørges selv.

ALT D - Kun trening. Pris kr. 1495,- per person. Ønskes det lunsj på hotellet sammen med de andre deltagerne, spesifiser, kr. 300,- per person.

Med full pensjon menes frokost, lunch, middag og badepark. Vi bestreber oss at maten er tilrettelagt for barn. **Middag lørdag 01.08.09 må besørges selv.** De som er på ALT C har foreldre/foresatt ansvar for barnet/barna, med unntak av under felles treningsopplegg og aktiviteter.

FØRSTEMANN TIL MØLLA! FRIST 01.07.09

Påmelding skjer ved innbetaling til:

Kontonr.: 15030900089

PreCare Hallgeir Betele (TKD leir),

Holgerlystveien 17, 0280 Oslo.

NB! Merk giroen med alt., navn, adresse, klubb, grad og fødselsdato.