

**NTN**

Kristiansand Taekwon-Do klubb

**NATIONAL
TAEKWON-DO
NORWAY**

Seminar

 Velkommen til nytt seminar!

Litt info til nye medlemmer:

I forbindelse med gradering tilbyr vår hovedinstruktør Hallgeir Betele (6. Dan) som vanlig et treningsseminar, hvor hovedvekten ligger på å få gått igjennom graderingspensum for alle grader.

Hallgeir er eksaminator og hovedinstruktør for 5 klubber. Medlemmer fra alle disse klubbene velkommen til å delta. Hallgeir har trent Taekwon-Do i over 25 år, vært landslagsutøver med medaljer fra store internasjonale stevner, og senere landslagstrener. Han har til sammen startet 6 klubber i det ganske land som fremdeles er i drift.

Håper vi ser folk fra Kristiansand, Arendal, Christiania, Christianslund, Porsgrunn og Bamble på seminaret. Ikke gå glipp av denne muligheten til å få instruksjon fra en av regionens aller dyktigste instruktører.

Lørdag 28/3 Gjelder for alle medlemmer

Sted: Skienshallen, Del A (Moflatveien 38, 3733 Skien)

Tid: kl. 11:00 - 12:00 (Rødt og sort belte)
kl. 12:00 - 16:00 (Alle, barn ferdig 1600)
kl. 12:00 – 17:00 (voksne)

Instruktører: Hallgeir Betele (6. Dan)
Thomas Haugehåveit (3. Dan)
m.fl

Påmelding/

betaling: Lørdag 28/3 Skienshallen kl. 11:00 - 12:00

pris: kr. 200 (junior/voksen)
kr. 150 (barn)
Evt. søskenmoderasjon kr. 50,- pr. pers.

Ta med niste + rikelig med drikke.

Seminarene vil være en forberedelse til graderingen søndag 29. Mars.

Gradering

Medlemmer kan velge om de ønsker å gradere seg i Porsgrunn eller Arendal. Vi må ha informasjon om hvem som ønsker å gradere seg i henholdsvis Porsgrunn og Arendal i forbindelse med utarbeidelse av skjemaene for graderingen.

Dato: **Søndag 29. mars 2009**

Gradering Arendal:

Sted: *Birkelundhallen (Fjellhallen)*, Gamle Songevei 65.

Registrering: kl. 09:30 - 09:45

Gradering: kl. 10:00 – 12:00

Pris **kr. 250,-** (På gradering er det **IKKE** søskenmoderasjon)
Betaling ved registrering (i klubben). **TA MED EKSAKT VEKSEL!**

Gradering Porsgrunn:

Sted: Stridsklevhallen (Stridsklev Ring 116).

Registrering for barn: kl. 13:30 - 14:15

Registrering for senior/junior kl. 14:15 – 15:00

Oppvarming: kl. 14:15 - 14:30

Gradering: kl. 14:30 – 19:00

- Gradering for Barn starter først 14:30, og er ferdig ca 15:30
- Voksen/Junior starter sin gradering umiddelbart etter barna
- Pris **kr. 250,-** (På gradering er det **IKKE** søskenmoderasjon)
- Betaling ved registrering. **TA MED EKSAKT VEKSEL!**

DET BLIR GITT RESULTATER 2 GANGER:
ETTER AT BARNA ER FERDIGE OG HELT TIL SLUTT.

NB! KONTINGENT SKAL VÆRE BETALT FØR GRADERING. SJEKK NÅ AT DETTE ER GJORT!!

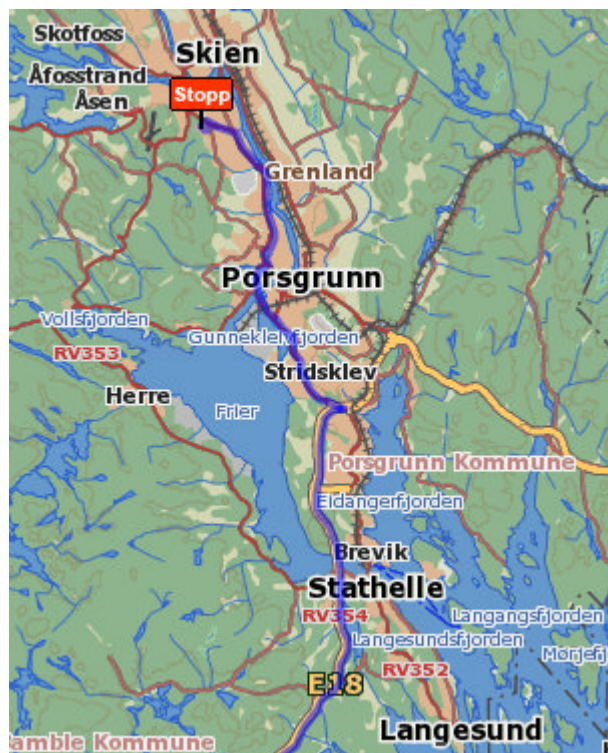
Ved spørsmål om gradering og seminar, ring Frode på: 97110738

Kjøre-rute Kristiansand til Skienshallen

Totalt: 183.3 km 2 t 41 min

Km	Beskrivelse	
0.0	Start Kristiansand (By), Kristiansand	■
169.0	Fotoboks – Fortsett på E18	📶
170.0	Sving til høyre på RV354	➡
171.9	Fotoboks	📶
174.2	Fortsett fremover på Herøyvegen	⬆
174.2	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
174.9	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
175.6	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
176.6	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
177.1	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
177.7	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
180.2	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
181.7	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
182.5	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV354	🕒
182.8	Sving til venstre på	⬅
183.3	Sving til høyre på Moflatvegen	➡
183.3	Stopp Moflatveien 38, 3733 Skien	■

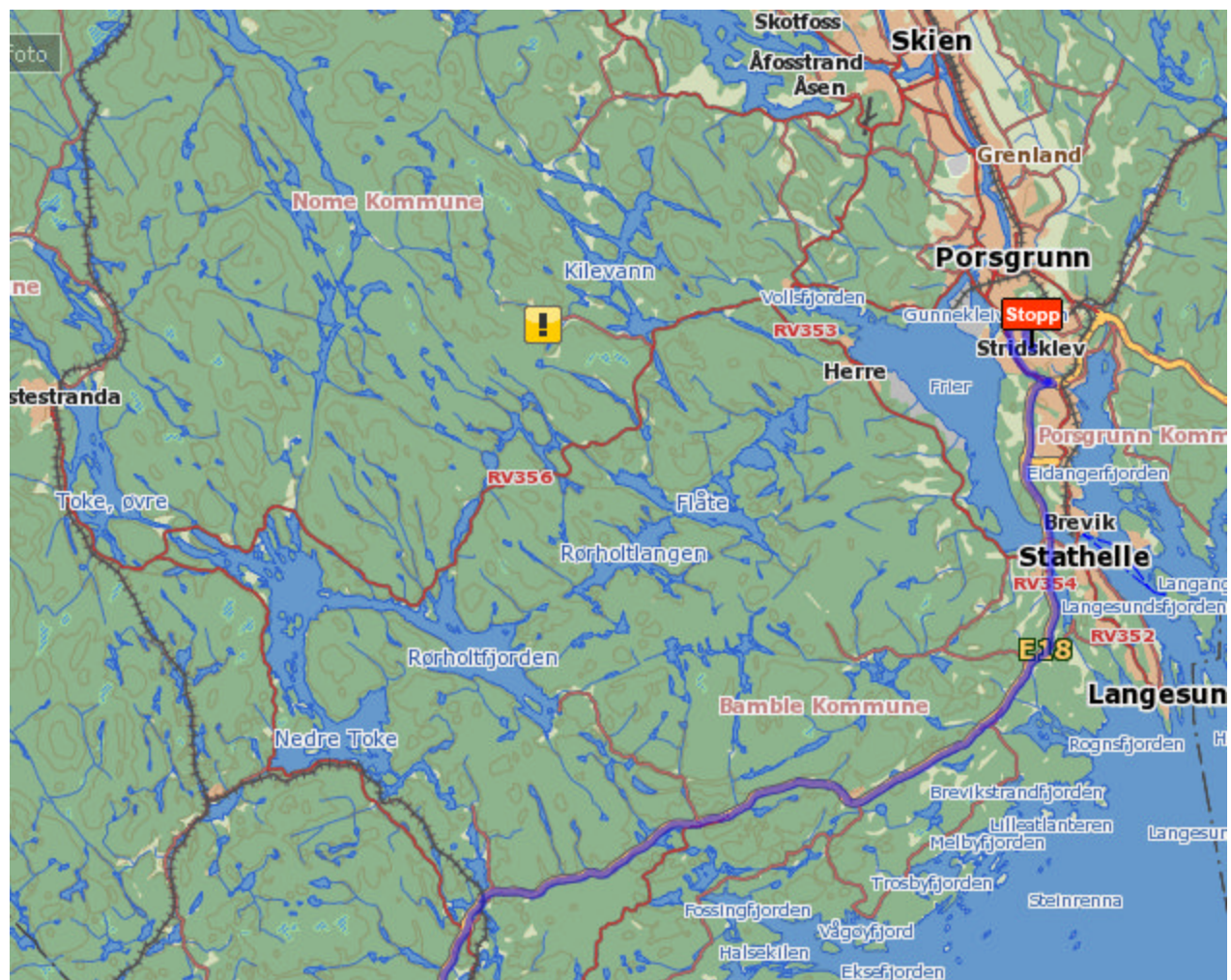
Totalt: 183.3 km 2 t 41 min



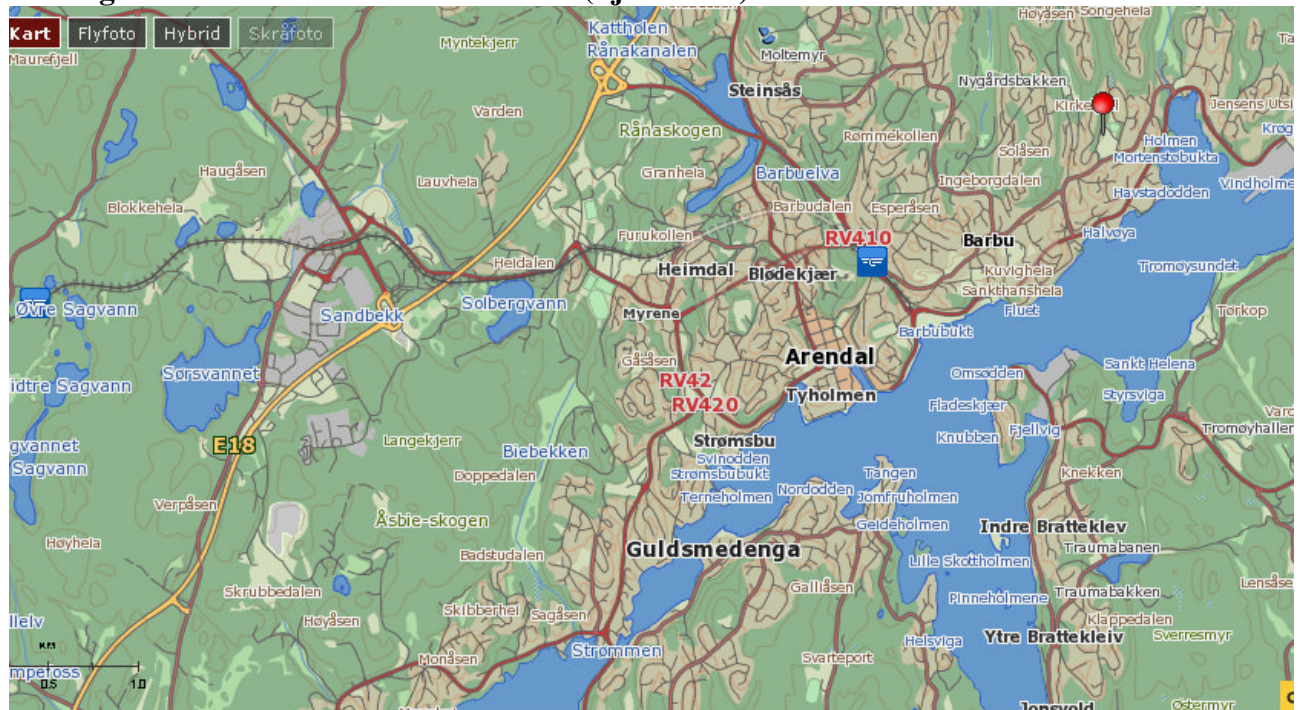
Kjøre-rute Kristiansand til Stridsklevhallen

Km	Beskrivelse	
0	Start Kristiansand (By), Kristiansand	■
163.8	Fortsett fremover på E18	↑
170	Sving til høyre på 354	↗
170.4	Sving til høyre på Herøyavegen	↗
171.9	Fotoboks	📷
172.6	Sving til høyre på Fjordgata	↗
172.7	Sving til venstre på Flåttenbakken	↖
173.9	Sving til høyre på Deichmansgate	↗
174	Fortsett fremover på Stridsklev ring	↑
174.3	Sving til venstre på Einervegen	↖
174.4	Fortsett fremover på Liljevegen	↑
175	Sving til høyre på Soleievegen	↗
175.1	Sving til venstre på Kløvervegen	↖
175.1	Sving til venstre på	↖
175.2	Stopp Stridsklevhallen	■

Totalt: 175.2 km 2 t 34 min



Kart og beskrivelse til Birkenlund Hallen (Fjellhallen) i Arendal



Totalt: 71.4 km 1 t 5 min

Km	Beskrivelse	
0.0	Start Kristiansand (By), Kristiansand	■
26.6	Fotoboks – Fortsett på E18	📍
60.7	Sving til høyre på E18 – ta av til RV420	➡
61.0	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV420	🔄
64.5	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV420	🔄
65.9	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV420	🔄
66.7	Ta tredje avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV420	🔄
67.4	Ta fjerde avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV42	🔄
68.0	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV410	🔄
69.1	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV410	🔄
69.3	Ta tredje avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV410	🔄
69.6	Ta tredje avkjøring i rundkjøringen og fortsett på RV410	🔄
70.7	Sving til venstre på	⬅
70.9	Fortsett fremover på Gamle Songevei	⬆
71.2	Sving til venstre på Kirkefjell	⬅
71.3	Sving til høyre på	➡