

**NTN****NATIONAL  
TAEKWON-DO  
NORWAY**

Kristiansand Taekwon-Do klubb

# Seminar

 Velkommen til nytt treningsseminar!

## 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 29/11 Gjelder for alle medlemmer

Sted: Skjærgårdshallen (Stathelleveien 33 i Langesund)  
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 29/11 Skjærgårdshallen 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 30. November

# 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 30. november 2008**

## Gradering Arendal:

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

Registrering: kl. 09:00 - 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. 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 (i klubben). **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!!**

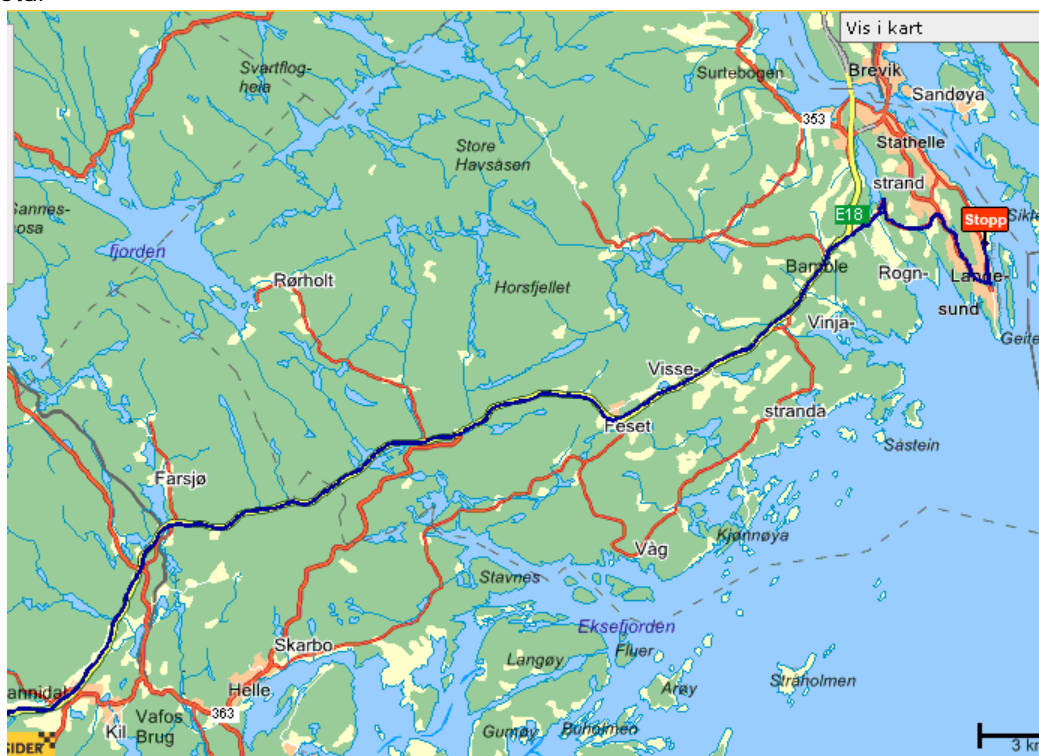
Ved spørsmål om gradering og seminar, ring Johnny Helleland på: 4585 9009, eller Jim Lande på 909 47243 før graderingsdagen!

## Kjøre-rute Kristiansand til Skjærgårdshallen


Km	Retning	Vei	Beskrivelse	Avstand	Ca.tid
0.0			Start <b>Gyldenløves gate</b>	111 m	0.5 min
0.1			Kjør til høyre inn på <b>Kirkegata</b>	74 m	0.5 min
0.2			Kjør til høyre inn på <b>Skippergata</b>	147 m	0.5 min
0.3			Kjør videre inn på/i <b>Festningsgata</b>	239 m	0.5 min
0.6			Kjør videre inn på/i <b>Stener Heyerdahls gate</b>	88 m	0.5 min
0.7			Kjør til høyre i rundkjøringen. Ta av ved 1 avkjøring i rundkjøringen, og fortsett på <b>Stener Heyerdahls gate</b>	34 m	0.5 min
0.7			Kjør til høyre inn på <b>Stener Heyerdahls gate</b>	78 m	0.5 min
0.8		E18	Fotoboks	13.8 km	13 min
14.jun		E18	Fotoboks	6.9 km	7 min
21.mai		E18	Fotoboks	4.5 km	4 min
26.0		E18	Fotoboks	10.4 km	10 min
36.4		E18	Bomstasjon	36.8 km	33 min
73.2		E18	Fotoboks	13.4 km	13 min
86.6		E18	Fotoboks	17.5 km	15 min
104.1		E18	Kjør rett frem i rundkjøringen. Ta av ved 2 avkjøring i rundkjøringen, og fortsett på <b>E18</b>	17.2 km	13 min
121.3		E18	Bomstasjon	2.0 km	2 min
123.3		E18	Fotoboks	11.8 km	10 min
135.1		E18	Fotoboks	4.0 km	3 min
139.2		E18	Fotoboks	7.0 km	6 min
146.2		E18	Fotoboks	7.0 km	7 min
153.1		E18	Fotoboks	6.6 km	6 min
159.7			Kjør til høyre inn på <b>Tangvallveien</b>	4.2 km	4 min
163.9		352	Kjør til høyre inn på <b>352</b>	2.6 km	3 min
166.5			Kjør til venstre inn på <b>Baneveien</b>	0.6 km	1 min
167.2			Kjør videre inn på/i <b>Stathelleveien</b>	0.6 km	1 min
167.8			Kjør til høyre i rundkjøringen. Ta av ved 1 avkjøring i rundkjøringen, og fortsett på -----	149 m	0.5 min

Total

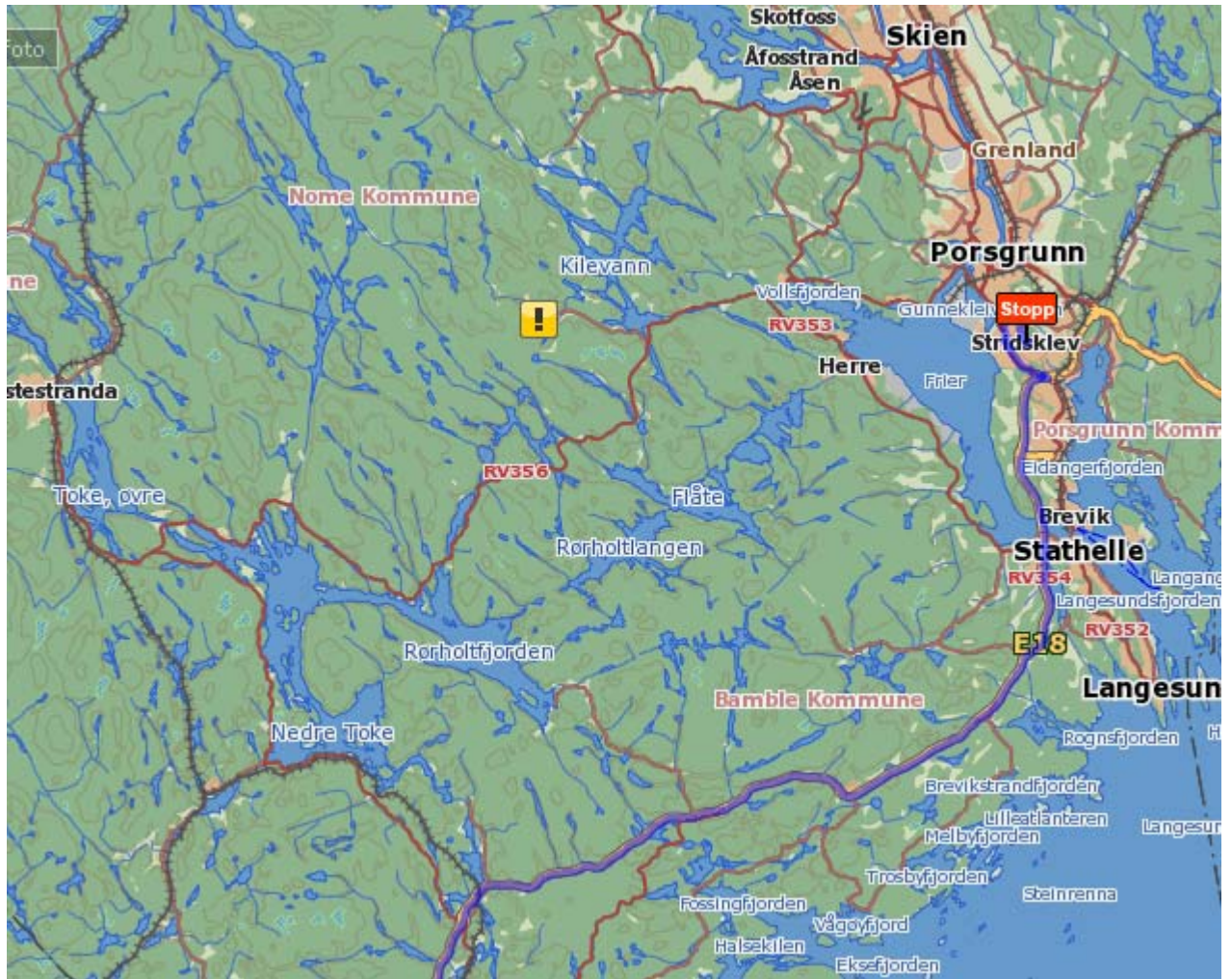
167.9 km 2 t 33 min



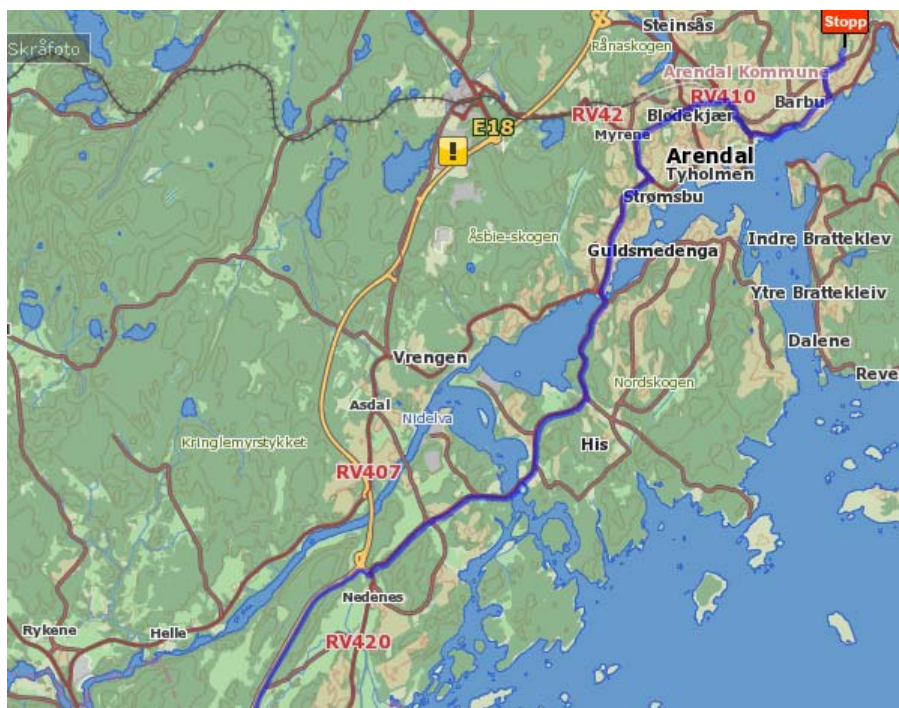
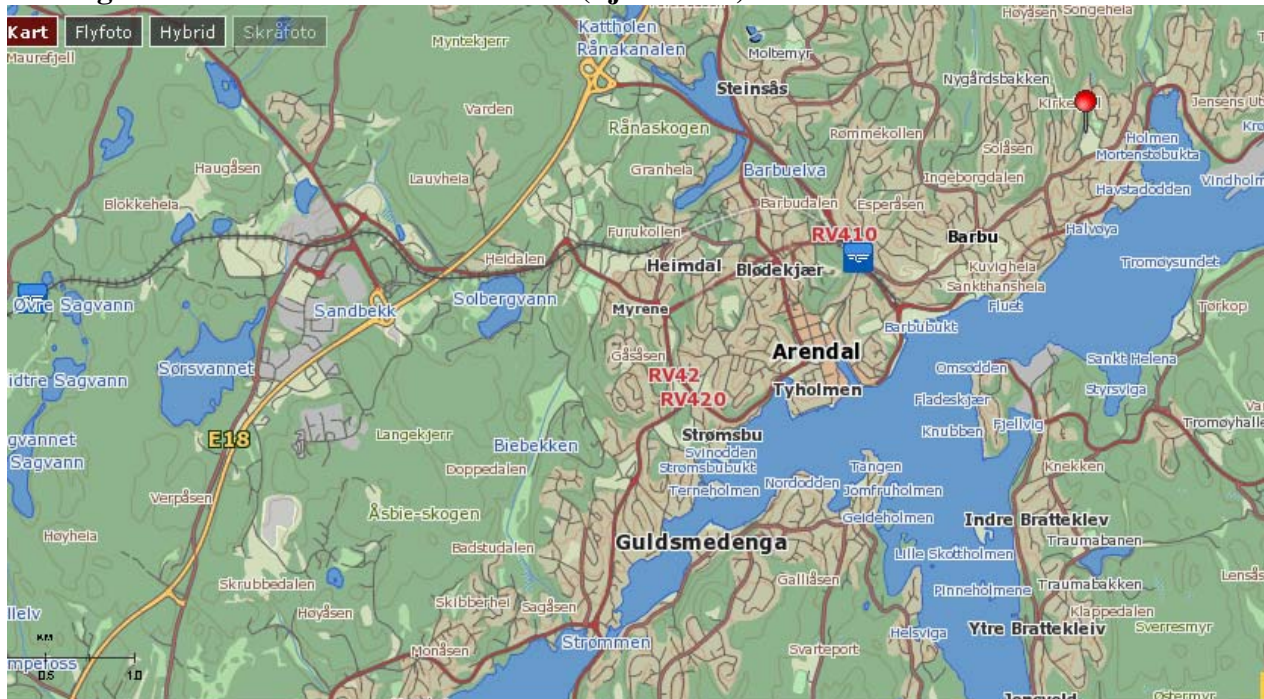
## Kjøre-rute Kristiansand til Stridsklevhallen

Km	Beskrivelse	
0	<b>Start</b> Kristiansand (By), Kristiansand	
0	<a href="#">Fortsett fremover på Gyldenløves gate</a>	
0.1	<a href="#">Sving til høyre på Kirkegata</a>	
0.1	<a href="#">Sving til høyre på Skippergata</a>	
0.3	<a href="#">Sving til venstre på Festningsgata</a>	
0.5	<a href="#">Fortsett fremover på Stener Heyerdahls gate</a>	
0.6	<a href="#">Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på</a>	
0.9	<a href="#">Sving til høyre på E18</a>	
1.4	<a href="#">Fortsett fremover på Oddernesveien</a>	
2.3	<a href="#">Fortsett fremover på Østerveien</a>	
2.8	<a href="#">Fortsett fremover på E18</a>	
11.6	<a href="#">Fortsett fremover på Travparkveien</a>	
11.8	<a href="#">Fortsett fremover på E18</a>	
14.7	Fotoboks	
21.6	Fotoboks	
25.9	Fotoboks	
26.6	Fotoboks	
45.3	<a href="#">Fortsett fremover på Molland</a>	
46.5	<a href="#">Fortsett fremover på Morholt</a>	
47.9	<a href="#">Fortsett fremover på E18</a>	
61.8	<a href="#">Fortsett fremover på Rykeneveien</a>	
61.8	<a href="#">Fortsett fremover på E18</a>	
73.2	Fotoboks	
80	Fotoboks	
104.1	<a href="#">Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på E18</a>	
132	Fotoboks	
139.1	Fotoboks	
141.5	<a href="#">Fortsett fremover på Europaveien</a>	
163.8	<a href="#">Fortsett fremover på E18</a>	
170	<a href="#">Sving til høyre på 354</a>	
170.4	<a href="#">Sving til høyre på Herøyavegen</a>	
171.9	Fotoboks	
172.6	<a href="#">Sving til høyre på Fjordgata</a>	
172.7	<a href="#">Sving til venstre på Flåttenbakken</a>	
173.9	<a href="#">Sving til høyre på Deichmansgate</a>	
174	<a href="#">Fortsett fremover på Stridsklev ring</a>	
174.3	<a href="#">Sving til venstre på Einervegen</a>	
174.4	<a href="#">Fortsett fremover på Liljevegen</a>	
175	<a href="#">Sving til høyre på Soleievegen</a>	
175.1	<a href="#">Sving til venstre på Kløvervegen</a>	
175.1	<a href="#">Sving til venstre på</a>	
175.2	<b>Stopp</b> 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	<b>Start</b> Kristiansand (By), Kristiansand	
0.0	Fortsett fremover på <a href="#">Gyldenløves gate</a>	
0.1	Sving til høyre på <a href="#">Kirkegata</a>	
0.1	Sving til høyre på <a href="#">Skippergata</a>	
0.3	Sving til venstre på <a href="#">Festningsgata</a>	
0.5	Fortsett fremover på <a href="#">Stener Heyerdahls gate</a>	
0.6	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på	
0.9	Sving til høyre på <a href="#">E18</a>	
14.7	Fotoboks	
21.6	Fotoboks	
25.9	Fotoboks	
26.6	Fotoboks	
60.7	Sving til høyre på	
61.0	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV420</a>	
64.5	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV420</a>	
65.9	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV420</a>	
66.7	Ta tredje avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV420</a>	
67.4	Ta fjerde avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV42</a>	
68.0	Ta andre avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV410</a>	
69.1	Ta første avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV410</a>	
69.3	Ta tredje avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV410</a>	
69.6	Ta tredje avkjøring i rundkjøringen og fortsett på <a href="#">RV410</a>	
70.7	Sving til venstre på	
70.9	Fortsett fremover på <a href="#">Gamle Songevei</a>	
71.2	Sving til venstre på <a href="#">Kirkefjell</a>	
71.3	Sving til høyre på	