

ITF Taekwon-Do NM2013

TØNSBERG 08. - 10. nov

Bli med på **NM** i Tønsberg!

Påmelding i skranken på klubben på Lade, innen 14. oktober.

Du må ha fylt 14 år og inneha minimum blått belte.

Du finner mer info på: nm-itf.no

Meld deg på - dette blir gøy!



Hvorfor vil vi ha akkurat deg med?

Trondheim Taekwon-Do ønsker også i år å ha med så mange som mulig på årets Norges- og Landsmesterskap som avholdes i Tønsberg den 8 - 10. november. For å kunne delta må man være fylt 14 år innen mesterskapets startdato og inneha minst 4. gup blått belte. Trondheim Taekwon-Do har i flere år vunnet «beste klubb» prisen og for å oppnå dette også i år trenger vi DIN hjelp! Vi ønsker å stille med så mange deltagere som mulig i alle klasser. Mange tror at man ikke kan delta på Norges- og Landsmesterskap fordi man ikke har nok erfaring eller fordi man ikke føler seg dyktig eller «klar» nok. Dette er helt feil! Mesterskapet er et breddemesterskap og man blir inndelt i forskjellige klasser som gjenspeiler utøverens grad og alder (i sparring også ved vekt). Føler man seg usikker i sparring er det helt i orden og kun delta i mønster. Alle utøvere som har lyst til en super tur og gode opplevelser oppfordres på det sterkeste til å delta! Vi har lagledere og erfarende coacher som skal ta vare på alle utøverne under hele mesterskapet. Dette gjelder også reisen nedover og under hele oppholdet. Det blir også lagt opp til ekstratreninger for de som ønsker å delta. Norges- og Landsmesterskap er også en yppelig måte å bli kjent med andre som trener Taekwon-Do både i og utenfor sin egen klubb.

Påmelding:

Gjøres i skranken ved vår hovedavdeling på Lade eller til avdelingsleder (gjelder de som trener på Hoeggen, Flatåsen eller Selsbakk skole). Ved påmelding betaler man delakeravgiften på kroner 450,- og registrerer seg på de konkurransegrenene man ønsker å delta i. På Lade kan man betale med både kort og kontant, men til avdelingsleder må dette gjøres kontant da vi ikke har betalingsterminaler her. Klubben melder på utøverne som har betalt og registrert seg hos oss. Frist er 14. oktober!

Hotell:

Hotell bookes direkte selv. Frist for idrettspris er 1. oktober så vær tidlig ute. Etter 1. oktober kan ikke hotellet garantere de samme prisene, da de åpner opp hotellreservasjoner for andre enn deltagere til NM/LM.

Quality Hotel Klubben
Nedre langgate 49
3125 Tønsberg
Telefon: 33359700

Pakkepris inkl overnatting, frokostbuffet hver dag, idrettsbuffet fredag og bankett på søndag er:

Per person i enkeltrom: 2560,-
Per person i dobbeltrom: 1540,-
Per person i trippelrom: 1380,-

Ta gjerne kontakt med noen andre i klubben hvis man ønsker noen å bo på dobbel- eller trippelrom med, slik blir turen billigere og langt mer sosial. Vet man ikke om noen så ta kontakt med din instruktør som er behjelpelig her.

Transport

Det kommer til å være lagledere og coacher på følgende flyavganger. Alle utøvere under 18 år som ikke reiser sammen med foreldre/ foresatte MÅ velge en av disse avgangene. Dette da vi tar ansvar for alle utøvere under 18 år. Er man over 18 år eller reiser sammen med noen som tar fullt ansvar for utøveren kan man velge flytider eller annen transportmåte selv.

Fra Trondheim

Trondheim, Værnes- Sandefjord, Torp 8. november:
SAS- WF 485 1340-1450. Tog Torp- Tønsberg 1542-1556

Trondheim, Værnes- Oslo, Gardermoen 8. november:
SK 359 1235- 1330. Tog: Gardermoen- Tønsberg 1403-1558

Trondheim, Værnes- Oslo, Gardermoen 8. november:
SAS SK 361 1415-1510. Tog: Gardermoen- Tønsberg 1603- 1758

Hjemreise

Sandefjord, Torp- Trondheim, Værnes 10. november:
SAS- WF 488 1955-2105. Tog Tønsberg- Torp 1801-1815

Oslo, Gardermoen- Trondheim, Værnes 10. november:
SAS SK 380 2045- 2140. Tog: Tønsberg- Gardermoen 1759-1957

Oslo, Gardermoen- Trondheim, Værnes 10. november:
SK 378 2110- 2205. Tog: Tønsberg- Gardermoen 1759-1957

Tog betales og bestilles på Gardermoen/ Torp flyplass og prisen er ca 300 kroner per vei.

Ekstratreninger rettet mot mesterskapet

Disse arrangeres av regionstrenerne og avholdes på Lade i Stjordsveien 5.

Datoer: 20. oktober, 27. oktober og 3. november

Tidspunkt: 11.00-12.30 for junior (under 18 år) 12.30-15.00 for senior (over 18 år)

Coachere og lagledere under mesterskapet:

Arne Witzø

Gunnar Rugsveen

Christian Olsen

Thor Robin Harbak

Øyvind Røthing

Rita Sivertsvik

Linn Anita Lundager

Heidi Gulbransen

Heidi Lervold

Arne-Dag Fidjestøl

Tore Eggan

Første møte under NM/LM

Vi følger oppsatt program slik som det står i innbydelsen. I tillegg til dette skal vi ha et utøvermøte kun for Trondheim Taekwon-Do klokken 21.00 på Quality Hotel Klubben. Her er det viktig at alle utøvere møter!

Annet:

Er det andre ting man lurer på i forbindelse med påmelding eller helgen generelt, så ta kontakt med regionstrener Magnus Bjørgan på magnus@trondheim-tkd.no.

Håper du melder deg på årets Norges- og Landsmesterskap 2013!

mvh

Coachteamet!