



MANDAG 24. JUNI – FREDAG 28. JUNI

Hordaland Taekwon-Do har gleden av å innby til Taekwon-Do sommerleir for barn og ungdom.

Start: Mandag 24. Juni.

Første trening starter kl. 12.00. Tilreise mandag.

NB! Tidligste innsjekk er mandag 24. Juni. Kl. 08.00

Slutt: Fredag 28. juni (hjemreise senest kl. 16.00).

Instruktører:

Regionsleder Vegard Iversen sammen med en rekke andre instruktører fra klubbene i Hordaland og Rogaland skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til:

Hordaland Taekwon-Do

Vegard Iversen 6. Dan

vegard(a)btkd.no

Tlf: 922 99 752

www.trenderdubor.no

TRENINGSOPPLEGG

Dagene legges opp slik*:

Frokost	08.00-09.30
1. treningsøkt	10.00-12.00
Lunch	12.00-14.00
2. treningsøkt	14.00-16.00
Middag	16.00-18.00
Kveldsaktivitet	18.00-20.00
Kveldsmat	20.00-21.00
Rotid	21.00-22.00

*Unntatt mandag og fredag.

Det vil bli lagt opp til friluftaktiviteter samt bading i badeland for alle i løpet av uken, så ta med klær til dette.

Fredag blir som følger:

Trening	10.00-11.00
Lunsj	11.00-12.00
Gradering	12.00-14.00
Avreise	14.30

Hvordan reise til Stord?

Stord ligger i Hordaland fylke og er plassert mellom Bergen og Stavanger. Fra Bergen tar det ca. 1 ½ time med bil inkludert en ferje. Fra Stavanger tar det ca 2 ½ timer med bil. Det er for øvrig svært lett å bruke båt fra enten Bergen eller Stavanger (se tide.no).

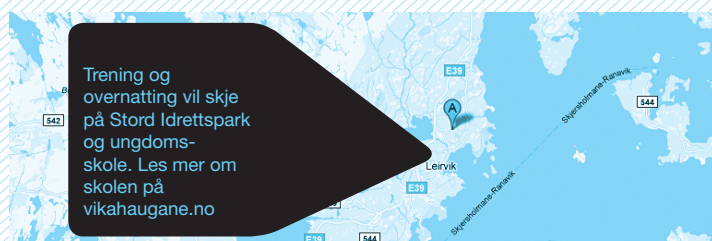
Buss fra Bergen

Vi setter opp busser fra Bergen om morgenen mandag. Denne har avgang kl. 07.30 fra Haukelandshallen. Påmelding til denne gjøres ved å velge alternativ A (se priser på neste side).

NB! Ikke retur!

Barne eller ungdomsleir?

Leiren er organisert som en parallell barne- og ungdomsleir. Dette blir organisert slik at de som går på barneskole deltar på barneleir. De som går eller skal begynne på ungdomsskole deltar på ungdomsleir.





Overnattingsmuligheter for foreldre som ønsker å være med:

Stord Hotell, tlf. 53 40 25 00
 Almås Hotel, tlf. 53 40 99 99
 Sponavik camping, tlf. 99 64 01 21

Se ellers www.stord.kommune.no

PÅMELDING OG PRISER

Alternativ A

Trening, overnatting i sovesal, kveldsaktiviteter og full pensjon.
 Inkl. buss fra Bergen til Stord (ikke retur)
 Kr 3 390

Alternativ B

Som A, men uten buss.
 Kr 3 090

Alternativ C

Trening og kveldsaktiviteter
 (Ordner mat og overnatting selv)
 Kr 1 890

For dem som velger alternativ A og B med full pensjon, vil det bli servert 3 måltider pr. dag.

Det er også kiosk på skolen som selger snacks, kake ol. samt Taekwon-Do utstyr. Denne vil ha åpent alle kvelder samt fredagen under graderingen.



Instruktørene på leiren

Påmelding kun ved betaling

Innbetaling skjer til:
 Kontonr. 1201.73.42175
 Hordaland Taekwon-Do
 Kolstien 85a
 5097 BERGEN

NB! Merk innbetalingen i meldingsfeltet med følgende: UNGDOMSLEIR eller BARNELEIR.

1. Deltakerens navn
2. Alternativ
3. Fødselsdato
4. Epost
5. Klubb

Eksempel:

*Barneleir, Nils Nilsen, Alt. A, 16.07.03,
 nils@online.no, Bergen*

Pågangen for å få være med på leiren er meget stor, og i 2012 ble det raskt fullt. Så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

Ved eventuell avbestilling av leiren 4 uker før leiren trekkes kr 150,- i avbestillingsgebyr. 50 % refusjon inntil 3-1 uke før. Ingen refusjon siste uken før. Husk reiseforsikring som dekker leiren om man er forhindret deltakelse på grunn av sykdom e.l.

Huskeliste og ytterligere informasjon

Oppdatert informasjon om leiren og hvem som er påmeldt vil dere finne på www.trenderdubor.no.

Her finner dere også en liste over hva man trenger av klær, utstyr, lommepenger osv.

Har man ønsker om hvem man vil bo med under leiren samt opplysninger om allergier og sykdommer etc. må dette sendes pr. mail til [vegard\(a\)btkd.no](mailto:vegard(a)btkd.no)

Sikkerhet

Alle deltagere vil bli delt inn i grupper som de skal følge under hele uken. Hver gruppe vil ha en ansvarlig instruktør som skal følge gruppen hele dagen. Alt fra vekking, trening, bespisning, fritidsaktiviteter og legging vil følges tett av gruppens instruktør. Vi har avtale med Stord legevakt om det skulle oppstå noe.

Trening

Treningen foregår i 2 haller som ligger i samme bygg. En hall for ungdom og en hall for barn.

Andre aktiviteter

Det vil bli arrangert aktiviteter på ettermiddag og kveldstid som f.eks. kanopadling, disko, tur og svømming mm. Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning.

Gradering - ny beltegrad

Fredag avsluttes leiren med gradering. Det er ønskelig at dere som skal hente barna overvårer denne. Graderingsavgiften er på kr. 250,- og er ikke inkludert i prisen.