

## PÅMELDING TIL SOMMERLEIR

Du finner også dette påmeldingsskjemaet på [hwarang.no/sommerleir](http://hwarang.no/sommerleir). Om du har anledning setter vi pris på at du **melder deg på digitalt**.

Navn: \_\_\_\_\_

Tlf: \_\_\_\_\_ E-post: \_\_\_\_\_

Klasse:  Kids  Junior  Senior Fødselsdato: \_\_\_\_\_

**Nåværende** belte og grad: \_\_\_\_\_

Klubb: \_\_\_\_\_

- Trening, mat og gradering for senior, kr. 950,- (opp til 1.cup)
- Trening, mat og gradering for junior, kr. 900,- (opp til 1.cup)
- Trening, mat og gradering for kids, kr 790,-
- Kun trening og mat. Alle belter kr. 550,-
- Mat for foreldre/søsken. Kr. 250,- pr. pers. Antall: \_\_\_\_\_
- Kun middag lørdag for foreldre/søsken. Kr. 150,- pr. pers. Antall: \_\_\_\_\_
- Jeg vil overnatte i telt ved hallen (barn må ha med forelder eller annen ansvarlig)
- Gebyr ved påmelding etter fristen, 26. mai kr. 100,-

**Jeg skal betale totalt kr.....**

- Fyll ut påmeldingen og bruk BLOKKBOKSTAVER eller registrer deg på [hwarang.no/sommerleir](http://hwarang.no/sommerleir)
- Betal til kontonummer til Hwa Rang Norge 2200.62.14383
- Send kvittering til [hwarang@hwarang.no](mailto:hwarang@hwarang.no) innen 1. juni eller lever dette skjemaet sammen med betaling/kvittering til Master innen 26. mai.
- Vi gjør oppmerksom på at påmeldingen er bindende
- Betalte avgift refunderes ikke
- Er eleven under 18 år må foreldre/foresatte skrive under

Sted / dato: \_\_\_\_\_ Sign: \_\_\_\_\_

**VELKOMMEN !**



**HWA RANG**  
**TAE KWON DO**  
SINCE 1995

## Velkommen til sommerleir 2019!

15–16. juni i Konnerudhallen

Bli med på årets taekwondo-begivenhet når hele Hwa Rang samles til en helg med inspirerende trening og sosiale aktiviteter.

Morsomme treninger

Gradering

Uformell konkurranse for både barn og voksne

Felles middag på lørdag

**Sted:**  
Konnerudhallen  
Torsbergvn. 23  
3006 Drammen

**Info:**  
Hwa Rang Academy Norge/  
ved Master Cuong  
Mobil: 92 08 42 01  
Web: [www.hwarang.no](http://www.hwarang.no)

## Velkommen til sommerleir!

Tradisjon tro arrangeres årets sommerleir på Konnerud! Vi håper så mange som mulig av våre medlemmer har anledning til å være med.

### Overnatting

Ved hallen er det et fint leiområde med teltplass. Det skal være stille klokken 23.00.

### Barnas sommerleir!

Leiren legges opp med egne barnetreninger og aktiviteter for barn. Foreldrene styrer selv hvor mye barna skal trene. Hvis barna ønsker å overnatte på leiren må dette gjøres i telt med en forelder eller annen ansvarlig. Foreldre må til enhver tid være tilgjengelige på telefon og må ha mulighet til å komme innen 45 minutter hvis noe skulle skje. For de minste barna anbefaler vi foreldrene å være tilstede. Skriv foresattes telefonnummer på leirbåndet til barnet slik at vi kan få kontakt.

Vi inviterer alle foreldre til å være med på kidstreningen klokka 13.15 på lørdagen. Det blir en morsom styrkeøkt for de voksne og en annerledes taekwondotrening for barna. Merk at barn som ikke har foreldre som kan delta også er hjertelig velkommen på trening.

### Uformell konkurranse

På lørdag mellom 16.30 og 18.30 vil det bli mulighet for alle kids, junior og senior å prøve seg i tre uformelle konkurranser: Kamp med vest og elektronisk poengsystem, poomse og speed break (brekking av plater). Det blir diplom til alle som deltar! Vi setter pris på om foreldre og seniorer som ikke vil delta selv stiller som dommere/coacher/hjelpere.

### Mat er inkludert for alle deltakere

Leiren inkluderer lunsj, mellommåltid og middag på lørdag, samt frokost og lunsj på søndag. Dette er inkludert i leiravgiften. Foreldre og søsken kan også bestille mat selv om de ikke trener (dette må gjøres i påmeldingen).

### Felles middag på lørdag

Det blir felles middag på lørdag mellom 18.30 og 20.30. Her er hele familien velkommen! Håper alle har anledning til å være med å spise. Det er mulig å bestille mat for hele familien, husk å krysse av på påmeldingen for hvor mange som skal ha mat.

### Program

(MERK: Det kan komme endringer i dette programmet! Detaljert timeplan ligger på [hwarang.no/sommerleir](http://hwarang.no/sommerleir))

#### Fredag 14.06:

**17.00–18.00:** Forberedelse til dan-gradering

**18.30–21.30:** Dangradering

#### Lørdag 15.06:

**08.30:** Registrering

**09.00:** Velkomstseremoni

**09.30:** Første treningsøkt kids, junior og senior

**13.15:** Foreldre og barn på kids (foreldrene kan delta på treningen)

**16.00:** Felles leirfoto (oppmøte i sal 1 med drakt)

**16.30:** Uformell konkurranse for alle aldre

**18.30:** Felles middag

#### Søndag 16.06:

**09.00:** Første treningsøkt senior

**10.30:** Første treningsøkt kids og junior

**14.30:** Våre nye dan-graderte holder en liten oppvisning

**15.00–17.00:** Gradering og utdeling av belter

### Instruktørene

I tillegg til kjente og kjære instruktører fra Hwa Rang får vi besøk av:

**Grandmaster Ko Tai Jeong 9. Dan** har tidligere vært trener for det Danske elitelandslaget i kamp. Med over 50 års taekwondoerfaring er dette trening du absolutt ikke vil gå glipp av!

**Master George 5. Dan VoViNam** har mange års erfaring fra den vietnamesiske kampkunsten VoViNam.

### Dangradering:

Dan-graderingen er lagt til fredag på senteret i Drammen. De som graderer til dan må hjelpe til på sommerleiren som en del av sin gradering. På søndag skal de nye dangraderte holde en liten oppvisning før de får utdelt diplom.