



HoSinSul 2013

Selvforsvar m/sab.Roy Rolstad,IV.Dan

NTN TAEKWON_DO

16-17 februar

**KAMP
SPORT**

MOT
it's not to give up!



Verdens beste kommune for naturglade mennesker!

Tema: RADIX PROJECT " Tactical applications of ITF Tae Kwon-do"

Sted: Samfunnshallen i Isfjorden. Veibeskrivelse finnes på atkd.no, fane HoSinSul 2013.	Sosial middag lørdag Kl 19.00 på Grand Hotell 2 retters middag M/1 brus kr 250,-. Hvis noen mangler skyss til middagen, gi beskjed ved oppmøte så blir det ordnet.	Overnatting: Sovesal: samfunnssalen kr 80,- m/frokost søndag. Mulighet for overnatting fredag-lørdag, kontakt JeanetteAGrønlien 92033235
Tidsskjema: <u>Lørdag 16/2-13:</u> Oppstilling: kl.09.50 HoSinSul: kl.10.00-12.00 Felles foto og matpause: kl.12.00-13.00 HoSinSul: kl.13.00-16.30	Påmelding: Påmeldingsavgift kr500. Påmelding skjer samlet fra hver klubb til andalsnes-tkd@hotmail.no på exelark(navn,grad,ald er,overnattingssovesal(ja/nei),middag(ja/nei)).	GrandHotel Åndalsnes Tlf: 71 22 75 00 Enkeltrom kr795,- Doping: Norges idrettsforbunds(NIF) dopingregler gjelder under hele arrangementet.
<u>Søndag 17/2-13:</u> Oppstilling :kl.09.20 HoSinSul:kl.09.30-12.00 Matpause:12.00-12.45 HoSinSul:12.45-16.00 Hvem kan delta: Alle som har betalt kontingent , har fylt 12år og innehar gult belte.	Påmeldingsfrist: Søndag 11.02.13. Betalning gjøres samlet fra hver klubb til Åndalsnes Taekwon-Do klubb's konto: 4087.10.40801. Kontant betaling ved oppmøte ikke mulig. Binende påmelding.	Utstyr: Godkjent Dobok for NTN Taekwon-do +sparrings utstyr. Vi har kiosk i pausene m/mat og drikke. Ønsker alle hjertlig velkommen til et lærerikt og hyggelig HoSinSul seminar. Åndalsnes NTN TaeKwon-Do-klubb.

