



Til alle medlemmer/foreldre som skal delta på NM/LM i ITF Taekwon-Do

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb ønsker å få med flest mulig deltakere til ITF-NM i Tønsberg 08.-10. November. For å være med må du være fylt 14 år og ha blått belte. Vi håper at du har lyst og anledning til å delta enten som utøver eller supporter på vegne av klubben. Lagleder under NM vil være Laila Haram.

NM trening:

I tillegg til de vanlige treningene anbefaler vi alle som skal delta på NM å være med på flest mulig sparringstreninger på onsdager kl 2000-2100 med Mads Strand. I tillegg disponerer vi Speilsalen på fredager kl 1830-2030 til fritrening.

Påmelding:

Påmelding skjer på mail til laila@aatkd.no. Siste frist er 20. Oktober. All info om klasser etc. finner du på NM sin offisielle hjemmeside på www.nm-itf.no

Kostnader for å delta på NM:

* Deltakeravgift 450,- pr pers

Fly/Tog:

Vi ønsker å reise i mest mulig samlet tropp og anbefaler følgende flytider med SAS:

Fredag 08. nov med SAS: Ålesund - Gardermoen kl 1425 ankomst 1520

Søndag 10. nov med SAS: Gardermoen - Ålesund kl 2145 ankomst 2240

*Alle medlemmer/foreldre har ansvar for å bestille flybilletter på egen hånd.

*Oppmøte på Vigra senest kl 13.30 hvis dere reiser på disse flytider

Pris tur/retur pr 17.09: kr 1467,-

Om dere velge andre flytider med SAS eller Norwegian må dette gies beskjed om til laila@aatkd.no

Vi tar tog mellom Gardermoen og Tønsberg.

Hotell:

* Pakkepris Quality Hotell Klubben for hele helgen (fredag til søndag) inkludert idrettsbuffet fredag kveld, frokostbuffet lørdag og søndag, og 2-retters bankettmiddag lørdag kveld:

Pris pr pers i enkeltrom, kr 2560,-

Pris pr pers i dobbeltrom, kr 1540,-

Pris pr pers i trippelrom, kr 1380,-

*Alle medlemmer/foreldre har ansvar for å bestille hotell på egen hånd, og tilbudet ovenfor gjelder **KUN TIL 1. OKTOBER!**

Om noen ønsker å være med på banketten uten å overnatte på hotellet så er det bare å gi beskjed til laila@aatkd.no

Huskeliste:

1. Vi reiser i klubbens overtrekks jakke og med klubb t-skjorte under.
2. Visakort, tlf + ladder, flybillett, kamera, musikk, ispose, sportstape etc.
3. Fint antrekk til Banketten.
4. Dobbelsjekk at du har med deg drakt, belte og sparrings utstyr.
5. Sparrings utstyr må enten være svart, eller det kan være rødt eller blått alt etter om du er rød eller blå utøver i trekningslistene. Svart hjelm er tillatt i kombinasjon med røde og blå hansker og fotbeskyttere.
6. Meld i fra til Laila snarest om du er påmeldt i feil kategori når trekningslistene legges ut.
7. En utøver som ikke klarer vekten sin, kan få veie seg på nytt helt frem til kl. 2300!
8. Betalt klubb medlemskap og forsikring.
9. Husk å les gjennom mesterskapsreglene.

All info finner du på NM sin offisielle hjemmeside på www.nm-itf.no

For spørsmål angående NM, ikke nøl med å ta kontakt med din Instruktor eller Laila.

Med vennlig hilsen

Laila Haram, Lagleder