

Gran Canaria 2019

Bli med på en ukes vinterleir 2. – 9. januar 2019

Vi gjentar suksessen siden 1996 med avreise i - 20°C og ankomst i +20°C til et ferieparadis med lange sandstrender, spennende kultur, billig mat og flotte hoteller.

Turen går til Gran Canaria med Ving som reiseoperatør. Treningen vil foregå på Pabellon Municipal Maspalomas (El Tablero og San fernando) som har en stor og fin sal med et godt gulvdekke. Avstand fra hotellet til hallen er "kort" og mange velger å gå til hallen.

Undervisning

Vi endrer på opplegget i år med hoved fokus på tre hoved emner:

Master Hallgeir Betele 7. Dan

Bedre i Taekwon-Do

Vi ønsker å gjøre deg til en bedre utøver ved å forstå de grunnleggende prinsippene som gjelder i ITF Taekwon-Do.

Det blir fokus på ditt pensum for å gjøre deg bedre forberedt til neste gradering.



Morten Nilsen, 4. Dan

Nå dine mål !

Hva gjør du for å nå dine mål i Taekwon-Do eller ellers i livet. Morten Nilsen vil ha et eget opplegg for å hjelpe deg å bevistgjøre hva som skal til for å nå dine mål.



Frisparring for alle nivåer

Vi ønsker å gi deg øvelser med fokus på bevegelse og basis øvelser. Dette vil gjøre deg til en bedre og mer fleksibel utøver. Øvelsene passer god for ung som gammel i alle nivåer.



Reisen?

Avreise og hjemkomst tilbys fra:

En uke

- Oslo Gardermoen, 2/1 2018, kl 0700
Avreise kl 0730 hjemkomst 9/1 kl 2010

(Ving tar forbehold om endringer i tidspunkt)



Trening

Det er planlagt 1 økt pr. dag på 4 timer med trenings-tid kl 1000-1400. Det er en kort pause midt i trening-søkten. Treningen egner seg for ungdom og voksne. Barn under 12 år kan få utbytte av treningen hvis innstillingen er å delta på trening tilrettelagt for ungdom/voksne. Det er planlagt en dag til fridag og totalt 5 dager med trening. Det er mulig treninger noen dager blir på andre tidspunkt.

Siste dag avsluttes med gradering. Husk å kommunisere med din hovedinstruktør om gradering i Gran Canaria.





Pris for turen, hotell, flytillegg, mat på flyet, buss fra flyplass til hotellet og flyreise er:

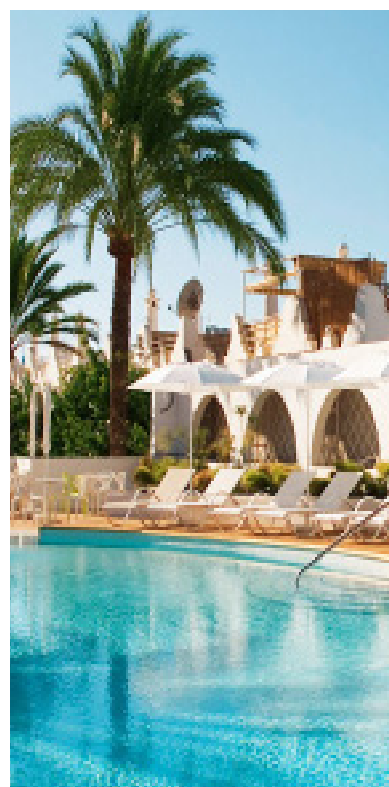
- A)** En uke 2.-9. Januar 2019 inkl. trening , Los Arcos, kr 7345,- ved å bo 3-4 pers. i hver bungalow. To på rommet kr 7795 (trenger da navn på hvem som har avtalt skal bo sammen).
- B)** Foreldre og foresatte, ikke trening. En uke 2.-9. Januar 2019, Los Arcos, kr 6795 ved å bo 2 personer i hver bungalow.
- C)** Kun trening for de som av en god grunn ikke kan være med på et av øvrige alternativer. Pris: kr 1900 pr. pers. ved påmelding før 1. september 2018 og kr 2500 pr. person for senere påmeldinger.

Dersom det er ønskelig med to uker eller har andre spørsmål er det fint om det sendes en forespørsel til: hallgeir@lete.no eller ring 90 13 50 80.



Los Arcos, Playa del Inglés

Hyggelig bungalowområde med mange stamgjester. Sentral beliggenhet i Playa del Inglés. Bungalowene ligger i en stor hage med fire basseng. Ett av bassengene er oppvarmet fra november - mars. À la carte- og buffé-restaurant. Liten lekeplass samt enkel minigolfbane.



Avbestilling Dersom turen avbestilles før 1. Desember 2018 får du tilbakebetalt innbetalt beløp - kr 895,- uansett grunn. Etter 1. Desember 2018 er det ingen refusjon. NB! Du må selv sørge for at du har reiseforsikring og avbestillingsforsikring. Avbestillingsforsikring kan du få gjennom din reiseforsikring.

Meld deg på nå! Interessen for tilsvarende turer har vært stor. Det vil bli foretatt en prioritering etter først til mølla prinsippet. Husk at det er begrenset med plasser. Derfor bør du være rask med å bestemme deg. Den 15. september 2018 vil vi bekrefte plasser med navn, betaling osv. ovenfor Ving og det kan etter det være for sent å bli med. NB! Husk at det ofte tar en uke for å registrere innbetaling.

Påmelding gjøres ved å betale turen til:

Konto. 5080 05 21316 PreCare, Hallgeir Betele , Holgerslystveien 17, 0280 Oslo.

NB! Merk betalingen med, navn, adresse, klubb, grad, mobiltelefon og fødselsdato. De som har alternativ to på rommet må skrive hvem han/hun ønsker å dele rom med. Send gjerne en utfyllende e-post til hallgeir@lete.no.

NB! Det er 18 års grense og du må ha minst 9. Gup (hvitt belte med gul stripe) for å være med på treningen. Hvis du er under 18 år må du ha med deg en foresatt som er villig til å ta ansvaret for å passe på deg. Ring eller send mail hvis det er noe du lurer på.

Spørsmål vedrørende vinterleiren rettes til:

- Master Hallgeir Betele 7. Dan, tlf: 90 13 50 80 e-post: hallgeir@lete.no

Vi ønsker alle velkommen til en morsom og lærerik uke!

