



HoSinSul 2013

Selvforsvar m/sab.Roy Rolstad,IV.Dan

NTN TAEKWON_DO

16-17 februar

**KAMP
SPORT**

MOT
vis MOT - ta egne valg!



Verdens beste kommune for naturglade mennesker!

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:
Lørdag 16/2-13:
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,alde
r,overnattingssovesal(ja
/nei),middag(ja/nei).

GrandHotel Åndalsnes
Tlf: 71 22 75 00
Enkeltrom kr795,-

Doping: Norges
idrettsforbunds(NIF)
dopingregler gjelder
under hele
arrangementet.

Søndag 17/2-13:
Oppstilling :kl.09.20
HoSinSul:kl.10.30-12.00
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.
Betaling gjøres samlet
fra hver klubb til
Åndalsnes Taekwon-
Do-klubb`s konto:
4087.10.40801.Kontan
t 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.

Applications of ITF Tae Kwon do”

