

SOMMERLEIR STORD 2010

BARNE OG UNGDOMSLEIR! FOR DEG FRA 8 - 15 ÅR

MANDAG 28. JUNI TIL FREDAG 2. JULI 2010

Region Vest har den store glede av å innby til Taekwon-Do sommerleir for barn og ungdom.

Start: uke 26. Mandag 28. Juni. Første trening starter kl. 1200. Tilreise mandag.

NB! Tidligste innsjekk er mandag 28. Juni. Kl. 0800
Slutt: Fredag 2. juli (hjemreise senest kl. 1600).

Instruktører:

Regionsleder Vegard Iversen 6. Dan sammen med en rekke andre instruktører fra klubbene på Vestlandet skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse.



Spørsmål vedrørende leiren rettes til:
Hordaland Taekwon-Do
Vegard Iversen 6. Dan
vegard@btkd.no
Tlf: 922 99 752

www.trenderdubor.no



Treningsopplegg

Dagene legges opp slik: (Unntatt mandag)

Frokost	Kl. 0800-0930
1. treningsøkt	Kl. 1000-1200
Lunch	Kl. 1200-1400
2. treningsøkt	Kl. 1400-1600
Middag	Kl. 16.30-1800
Kveldsaktivitet	Kl. 1800-2000
Kveldsmat	Kl. 2000-2100
Rotid	Kl. 2100-2200

Det vil bli lagt opp til friluftaktiviteter samt bading i badeland for alle i løpet av uken, så ta med klær til dette.

Fredag blir som følger:

Trening	Kl. 1000-1100
Lunsj	Kl. 1100-1200
Gradering	Kl. 1200-1500
Avreise	Kl. 1600 (senest)

Hvordan reise til Stord?

Stord ligger i Hordaland fylke og er plassert mellom Bergen og Stavanger. Fra Bergen tar det ca. 1 og ½ time med bil inkludert en ferge. Fra Stavanger tar det ca 2 ½ timer med bil. Det er for øvrig svært lettvis å bruke båt (snøggbåten) fra enten Bergen eller Stavanger. (www.tide.no)

Buss fra Bergen

Vi vil sette opp busser fra Bergen om morgenen mandag. Denne har avgang kl. 0700 fra Haukelandshallen. Påmelding til denne gjøres ved å betale 300 kr samtidig som påmelding for leiren.

Barne og ungdomsleir

I år vil vi organisere leiren slik at mange aktiviteter er adskilt etter alder. Dette blir organisert slik at de som går på barneskole er sammen og de som går på ungdomsskole er sammen på de fleste aktiviteter.



Trening og overnatting vil skje på Stord Idrettspark og Leirvik skole. www.vikahaugane.no



Fellestrening



Discokveld

Sikkerhet

Alle deltagere vil bli delt inn i grupper som de skal følge under hele uken. Hver gruppe vil ha en ansvarlig instruktør som skal følge gruppen hele dagen. Alt fra vekking, trening, bespising, fritidsaktiviteter og legging vil følges tett av gruppens instruktør. Vi har avtale med Stord legevakt om det skulle oppstå noe.

Påmelding og priser

Alternativ A

Trening, overnatting i sovesal, kveldaktiviteter og full pensjon. **kr.2750 kr**

Alternativ B.

Trening og kveldsaktiviteter(Ordner mat og overnatting selv). **1750 kr**

Alternativ C

Bare trening. (Om du bare vil være med på treningen). **Kr. 1490**

Transport fra Bergen mandag 28. juni: **300 kr**

For dem som velger alternativ A. med full pensjon, vil det bli 4 måltider pr. dag.

Dette foregår i et eget bespisinglokalene inne på skolen hvor vi bor. Det er også kiosk på skolen som selger snacks, pølse, kake ol. samt Taekwon-Do utstyr. Denne vil ha åpent alle kvelder samt fredagen etter graderingen.

Trening

Treningen foregår i 2 haller som ligger like ved hverandre. En del av treningen foregår felles, men mesteparten av tiden blir barna delt inn etter alder og hvilken beltegrad de har.

Andre aktiviteter

Det vil hver dag under leiren bli arrangert diverse **aktiviteter** på ettermiddag og kveldstid som f.eks. disko, tur og svømming osv. Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning.

Gradering - ny beltegrad

På fredagen avsluttes leiren med gradering. Det er ønskelig at dere som skal hente barna overværer denne. Graderingsavgiften er på kr. 250,- og er ikke inkludert i prisen.

Overnattingsmuligheter for foreldre som ønsker å være med:

Stord Hotell Tlf. 53 40 25 00

Almås Hotel Tlf. 53 40 99 99

Sponavik camping Tlf. 99 64 01 21

Se ellers : www.stord.kommune.no



Leirens instruktører

Påmelding kun ved betaling

Innbetaling skjer til:

Kto.nr: 5258 05 07328

Hordaland Taekwon-Do

Kolstien 85a

5097 BERGEN

NB! Merk giroen med: **DELTAKERS navn, klubb, FØDSELSDATO og E-POST.**

MERK OGSÅ AV OM DU ØNSKER BUSS!

PÅMELDINGSFRIST 15. MAI 2010

Pågangen for å få være med på leiren er meget stor, og i 2009 ble det fullbooket raskt. Så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

Ved eventuell avbestilling av leiren inntil 4 uker før leiren trekkes kr. 150,- i avbestillingsgebyr. 50% refusjon inntil 1 uke før. Ingen refusjon siste uken før. Husk forsikring som dekker leiren om man er forhindret deltakelse pga. sykdom el.

Huskeliste og ytterligere informasjon

Oppdatert informasjon om leiren og hvem som er påmeldt vil dere finne på www.trenderdubor.no Her finner dere også en liste over hva man trenger av klær, utstyr, lommepenger osv. Har man ønsker om hvem man vil bo med under leiren samt opplysninger om allergier og sykdommer etc. må dette sendes pr. mail til vegard@btkd.no

VELKOMMEN PÅ LEIR!

www.trenderdubor.no