|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **INNBYDELSE TIL****SPARRINGSSEMINAR OG****REGIONSLAGSSAMLING FOR** **TEAM FINNMARK** |  |

Vi vil med dette invitere til sparringsseminar, kombinert med treningssamling for det nyoppstartede regionslaget i Finnmark. Dette skjer i Alta 26. – 27. januar, på Gakori skole (adresse: Gakoriveien 30, 9512 Alta).

Instruktører for helgen er regionlagstrenerne Martin Knutsen og Kaja Turner, begge 2. Dan fra Kirkenes Taekwon-Do klubb.

**Program for helgen:**

**Lørdag 26.01.:**

Kl. 10:00 – 16:00: **Sparringsseminar.** Sted: Gakori skole.

Fra 12 år og oppover.

Ingen minstekrav til grad, men man må ha komplett sparringsutstyr.

Kl. 19:00: Sosialt. I løpet av samlingen blir vi enige om et sted vi drar for å spise.

**Søndag 27.01.:**

Kl. 10:00 – 15:00: **Regionlagssamling.** Sted: Gakori skole.

På lørdag vil det bli gjennomgått en del basic sparring som er nyttig for både nybegynnere og de som har sparret litt. Sparringsseminaret vil også ta for seg en del lærepunkter fra landslagssamlingen med selveste Willy van de Mortel, som både Martin og Kaja deltok på. **Det er viktig at de som skal være med på regionslaget også deltar på sparringsseminaret.**

På søndag samles utøverne på regionslaget til treningssamling. I tillegg til å trene både mønster og sparring, vil vi gå gjennom en del info om regionslaget, hva slags forventninger vi (og dere!) har, samt opplegget rundt laget. Lederne for de ulike klubbene er selvsagt hjertelig velkomne til å være med på denne samlingen.

**Utstyr:**

* Husk å ta med drakt, belte og komplett sparringsutstyr (dvs. fotbeskyttere, hansker, hjelm, tannbeskyttere og susp for herrer. Leggbeskyttere er valgfritt, men anbefales).
* Husk også å ta med **nok mat og drikke**. Det blir matpauser begge dagene.

**Pris:**

Begge samlingene er GRATIS!

Mat og drikke lørdag kveld må den enkelte kjøpe selv.

**Overnatting:**

Overnatting ordnes av den enkelte. Se for eksempel:

* Rica hotell Alta (<https://www.rica.no/hoteller/alta/rica-hotel-alta/>) eller
* Thon hotell Alta (<http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/alta/thon-hotel-alta/>)

Det er også mulig å ordne seg overnatting privat. Hvis du ikke kjenner noen i Alta som du kan bo hos, ta kontakt med Elisabeth Angell (ansvarlig trener i Alta-klubben) på tlf. nr. 90189719, så tryller hun fram en hyggelig familie du kan bo hos ☺

**Påmelding:**

Til mail: kaja\_turner@hotmail.com innen fredag 25.01.

Vi håper at så mange som mulig tar turen til Alta denne helga! ☺

Dersom spørsmål, er det bare å ta kontakt med oss!

Med vennlig hilsen

Kaja Turner (41383555) & Martin Knutsen (99098007).

Trenere for Team Finnmark