



# Tilbud om teknik-samling

**Dato: Lørdag den 15. juni - søndag den 16. juni 2024**

**Tid: Lørdag kl. 10-18, søndag kl. 9:30-16:30**

**Sted: Vejle Taekwondo Klub, Horsensvej 74a, 7100 Vejle**

**Deltagere: 40 pladser - kun sort-bælter fra 12 år med interesse i kvalifikation til VM 2024**

Landsholdsledelsen ønsker hermed at invitere de sortbælte-udøvere, der har interesse i kvalifikation til poomsae VM 2024, til en fælles weekendsamling. Af pladsmæssige hensyn udbydes max 40 pladser. Det er en forudsætning for deltagelse, at man har gennemført de to obligatoriske Anti Doping Danmark online kurser ("Antidoping 1 – for idrætsudøvere" og "Unge, Krop & Trivsel"). Kadetter er dog fritaget.

Tilmelding til samlingen sker ved mail til Kirsten Kamp, [sportschef-teknik@taekwondo.dk](mailto:sportschef-teknik@taekwondo.dk) med oplysning om navn og klub **senest lørdag d. 8. juni 2024.**

**Pris for deltagelse: 100 kr., der betales samtidig med tilmelding til MobilePay Box nr.: 8791KR**

Inkluderet i prisen for deltagelse er:

- Aftensmad lørdag (gryderet med ris eller pasta, grønt samt saft)
- Morgenmad søndag (havregryn, mælk, boller, smør, syltetøj, juice mv.)
- Frokost søndag (rugbrød, forskelligt pålæg, tomater, agurk, saft mv.)
- Mulighed for overnatning i Vejle Taekwondo Klub.

Hvis der er penge i overskud købes snacks og frugt for det overskydende beløb.

Medbring selv:

- Madpakke til frokost lørdag
- Sovegrej og madras

Programmet for weekenden er følgende:

## **Lørdag**

9:30 – 10:00	Ankomst og omklædning
10:00 – 13:00	Træning 1
13:00 – 15:00	Frokost (egen madpakke) og pause
15:00 – 18:00	Træning 2
18:00 – 19:00	Omklædning, afslapning
Ca. 19:00	Aftensmad
	Hygge
	Overnatning for dem, der har lyst

**Søndag**

7:30 – 8:30	Morgenmad
9:30 – 12:00	Træning 1
12:00 – 14:00	Frokost og pause
14:00 – 16:30	Træning 2
16:30 – 17:00	Omklædning, oprydning, afgang

Vi glæder os til at se jer i Vejle til masser af taekwondo-træning.

På vegne af Landsholdsledelsen

Kirsten Kamp

Sportschef – teknik

Mobil: 5138 4776