



Vi ønsker dere alle sammen hjertelig velkommen til

Sommerleir
14 - 16 juni 2019
Slåtthaughallen

VELKOMMEN TIL KEUM GANG TAEKWONDO – NORGE'S SOMMERLEIR 2019

Vi har den glede av å invitere alle våre medlemmer til årets sommerleir 14 – 16 juni 2019 som avholdes på Nesttun. Vi vil gjøre vårt beste for at årets sommerleir skal bli en kjempeopplevelse for alle våre medlemmer. For å få dette til, ber vi dere lese nøye igjennom all informasjonen som står under.

Praktiske opplysninger:

1. Sted

(Vi kommer tilbake med info om adresse og hall, når denne blir bekreftet)

2. Tidsplan

Fredag 14.juni	07.00	Avreise med buss fra Ila skole
	16.30	Ankomst <i>Nesttun</i>
	17.00	Oppstilling og åpning av sommerleiren.
Lørdag 15.juni	09.00	Frokost
	10.30	Oppstilling til første trening.
	Ca. 13.00	Bytur – Bergen.
Søndag 16.juni	09.00	Frokost
	10.30	Oppstilling til gradering
	16.30	Avreise fra Nesttun
	Ca 01.00	Ankomst Ila skole

Fullstendig timeplan for øktene og opplegget på selve leiren vil bli tilgjengelig på leiren!

3. Reise

Vi reiser med buss over til Nesttun. Det er flere grunner til at vi har valgt å reise med buss fremfor fly, tog eller bil.

Praktisk og sosialt: På bussen holder vi gruppen samlet. Utøvere og foreldre får mulighet til å bli bedre kjent i en sosial setting. Vi får muligheten til å vise litt film og andre aktiviteter underveis.

Trygghet og sikkerhet: Ved å leie buss og egen profesjonell sjåfør kommer vi oss trygt frem og tilbake til leiren med en uthvilt og våken sjåfør. Dette er spesielt viktig på turen hjem etter en lang, flott og utfordrende treningshelg.

Økonomisk: Jo flere utøvere og foreldre vi har med oss på bussen, jo rimeligere blir det for hver enkelt deltaker 😊



På grunn av mye søl og klin på seter får vi IKKE lov av busselskapet å ha med snop på bussen.

Vi har forståelse for at tidene og andre praktiske hensyn kan komme i veien for å delta på bussen. De foreldre og utøvere som ønsker annen type reisemuligheter kan gjøre dette, men det må da ordnes av den enkelte selv.

4. Overnatting

2-kanten; Nesttunveien 102

Overnattingen foregår i treningslokalene til Keum Gang Taekwondo – Nesttun.

Vi jobber med å få tilgang til andre overnattingslokaler.

Vi er mange utøvere i mange aldre. Det er forventet at alle viser hensyn til hverandre. Både med tanke på at vi skal tidlig til ro om kvelden, samt tidlig opp om morgenen.

Det skal være ro senest 22.30 for alle utøvere og foreldre. Det vil ikke være tillatt med utenforstående og besøkende inn på utøvernes overnattingsområde. Dette for å sikre at det ikke forekommer tyverier, hærverk eller andre episoder.

Husk sovepose, liggeunderlag, klesskift, toalettsaker og kosebamse 😊

De utøvere og foreldre som ønsker annen type overnatting kan gjøre dette, men det må da ordnes av den enkelte selv.

5. Mat og drikke

All mat og drikke vil være inkludert i prisen for alle deltakerne. Utøverne vil hele tiden ha tilgang til en rikholdig og sunn buffé av både mat, drikke og frukt. Her følger en oversikt over måltidene utøverne vil få:

<i>Fredag</i>	Frukt og rå grønnsaker, samt lapskaus med saltkjøtt og brød.
<i>Lørdag</i>	Frukt og rå grønnsaker hele dagen, samt frokost/Lunch buffé bestående av brød og stort utvalg av diverse pålegg. Vi avslutter lørdagen med pizza fra Peppes.
<i>Søndag</i>	Frokostbuffé bestående av brød og stort utvalg av diverse pålegg. Fight-Team fra Nesttun vil under graderingen på søndag holde kiosk med salg av diverse mat, kaker og drikke.

For oss som reiser fra Oslo, har vi også lagt inn ekstra måltider på turen til og fra Nesttun:

<i>Fredag</i>	Lunch: Baguett Middag: Bolognese gryte
<i>Søndag</i>	Middag: Pizza/salatbuffet

For at vi skal kunne gi våre utøvere best mulig mattilbud, må vi få en tilbakemelding på matallergier og andre spesielle matbehov (vegetar, ikke svinekjøtt ol.). Dette føres på eget felt i påmeldingsskjemaet til sommerleiren.

Tilreisende foreldre / familiemedlemmer

Tilreisende foreldre / familiemedlemmer som ønsker å benytte seg av vårt mattilbud, betaler kr. 550,- pr. person for hele sommerleiren.

Allergier og medisinbruk:

Dersom noen av utøverne bruker medisiner, har allergier eller annet som dere foresatte MÅ informere oss om, kan dere fylle dette ut på påmeldingsskjemaet. Da kan vi holde et ekstra øye med utøveren.

6. Sosial aktivitet – Lørdag formiddag

Utøvere og foreldre som ønsker å være «turister» i Bergen by kan gjøre dette midt på dagen på lørdag. Selve aktiviteten og hvor man reiser bestemmes av foreldregruppen på bussen i samråd med bussjåføren. Det velges kun 1 aktivitet der alle utøverne reiser samlet.

7. Treningene

Sommerleiren vil bli gjennomført som en workshop. Det vil hele tiden være treningsmuligheter og aktiviteter for alle aldersgrupper. Next Generation Fight Team og Keum Gang Fight Team vil ha et eget opplegg på sommerleiren. Alle som skal være med på Fight Team treningene må ha med eget utstyr! Alle treningene foregår i tradisjonell taekwondo-drakt (DoBok). For NextGen og Fight-Team vil det være mulig å bruke t-skjorte, men da med Keum Gang påtrykk. Ta også med Taekwondo treningssko for å ha på bena mellom de ulike treningsøktene.

Fredag og lørdag vil utelukkende bestå av treninger og andre aktiviteter for alle utøverne. Søndagen blir det avholdt graderinger for alle deltakerne som har meldt seg på graderingen. Keum Gang Fight Team har et eget treningsopplegg om søndagen.

Fullstendig timeplan for øktene og opplegget på selve leiren vil bli tilgjengelig på leiren!

8. Reise til og fra hallen

Treningshallen ligger et lite stykke fra overnattingsstedet.

Her vil foreldregruppene få litt ekstra ansvar med å få med seg sin gruppe til/fra hallen. Hjelp selv til ved å være rask med å skifte/dusje, samt få orden på ditt eget utstyr som trengs til treningen, slik at også reisen frem og tilbake går så lett som mulig.

9. Rusfritt arrangement

Sommerleiren er et 100 % rusfritt arrangement. Dette gjelder for alle utøvere, trenere og besøkende. Overtredelse av dette vil medføre øyeblikkelig bortvisning fra arrangementet.



10. Sommerleir med trening og gradering:

Sommerleiren vil være fylt med forskjellige treninger både fredag og lørdag. Vi har egne opplegg for barn, juniorer/seniorer, Next Generation Fight Team og Fight Team.

Fullstendig timeplan for øktene og opplegget på selve leiren vil bli tilgjengelig på leiren!

Søndagen vil bli satt av til graderinger for alle våre deltakere som skal ha gradering.

Det vil være 2 forskjellige deltakeralternativer på sommerleiren.

1. Sommerleir med trening og gradering.
2. Sommerleir med trening og *uten* gradering.

11. Foreldregruppen

For at sommerleiren og reisen skal kunne gjennomføres så godt som mulig, er vi avhengig av hjelp av dere foreldre. Foreldregruppen på Nesttun gjør en fantastisk jobb for utøverne og trenerne på leiren, og står for jobben rundt å holde folket med mat, renhold og vakthold. I tillegg ser vi at foreldregruppen er med å øke trivselsfaktoren på leiren, både for utøvere, trenere og andre foreldre.

For oss her fra Oslo, så er vi av sikkerhetsmessige og trivselsmessige faktorer avhengig av hjelp fra foreldre til å passe på utøverne, både på selve bussreisen og i løpet av selve leiren. Vi setter derfor UTROLIG stor pris på om DU kan være med å hjelpe oss med å få dette til.

Som takk for hjelpen at du stiller, vil klubben sponse både reisen, mat og overnattingen for hele helgen!

Oppgaver

- Hver forelder får ansvaret for 4-5 utøvere i løpet av leiren.
- Det deles ut en kontaktliste og oversikt over gruppeinndelingen ca. 1 uke før avreise.
- Påse at utøvere i gruppen kommer seg på/av bussen ved stopp.
- Påse at utøvere får i seg mat. Både på bussturen og på selve leiren.
- Påse at utøvere møter opp og deltar på treninger.
- Ved utflukt på lørdagen, dersom noen vil være igjen å trene, fordeler foreldre/utøvere ansvaret seg imellom på hvem som er med og ikke.
- Utøvere under 18 år skal **ikke** ferdes alene utenfor treningsområdet.

12. Annet

- Alle deltakere er pålagt å følge de regler som gjelder for sommerleiren.
- Det **skal** være ro senest 22.30. Det skal tas hensyn til de som måtte ønske å legge seg tidligere.
- Alle skal rette seg etter de beskjeder som arrangørene (instruktører og foreldregruppen) gir.
- Alle arrangement i regi av *Keum Gang Taekwondo – Norge* er 100% rusfri. Alle utøvere, arrangører, foresatte og andre tilknyttet sommerleiren **skal** rette seg etter dette. Overtredelser på disse bestemmelsene medfører hjemsendelse fra leiren.
- Dersom dere er foresatte til barn 7-10 år, er det fint om dere kan være til stede innimellom øktene, samt stiller i foreldregrupper.

Påmelding og betalingsfrist for sommerleiren – Tirsdag 4.juni

Vi ber dere fylle ut påmeldingsskjemaet så fullstendig og tydelig som mulig.

Vi ber dere også merke dere påmeldingsfristen for sommerleiren.

Vi vil på grunn av mange ting som skal forberedes, ikke kunne godta for sent innkomne påmeldinger.

All påmelding skjer via vedlagt påmeldingsskjema.

Påmelding muntlig, via sms, mail og/eller sosiale medier vil IKKE bli registrert.

Betaling skjer til klubbens konto 1644.02.49489, VIPPS #18633 eller kontant på trening.

Påmelding og betalingsfrist for sommerleiren: Tirsdag 4. juni.

Alle spørsmål angående graderingen og leiren kan rettes til instruktør på trening eller på mail til klubben: info@keumgangteam.net

Påmeldingsskjema for utøver

Sommerleir 14.-16.juni 2019

Vær så snill og fyll ut skjemaet tydelig. Bruk gjerne blokkbokstaver ☺

Husk påmeldingsfristen er tirsdag 4.juni.

Dersom utøver er under 18 år, bes det om at foresatte fyller ut navn og telefonnummer.

1. Sommerleir - Alternativ

Jeg melder meg på følgende alternativ til sommerleiren 14.-16. juni 2019:

- | | | |
|--|------------|--------------------------|
| 1. Sommerleir – med gradering | Kr. 1200,- | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sommerleir – Kun trening | Kr. 900,- | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sommerleir – Next Generation / Fight Team | Kr. 1200,- | <input type="checkbox"/> |

På grunn av innsats med vinterens dugnad for salg av Enjoy Bonusguiden!

2. Reise

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Buss + mat sammen med resten av klubben (<i>en eller begge</i> veier) | 1450,- 1200,- | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ordner reise selv | | <input type="checkbox"/> |

Jeg betaler tilsammen (fyll inn sum selv)

Kr. _____

3. Mat og medisiner

Jeg kan ikke spise:

(Alergier, intoleranse for matprodukter eller religiøse forskrifter ang. mat) _____

Jeg bruker medisin:

(Fylles bare ut dersom foresatte vil vi skal passe på utøvers medisinbruk) _____

Navn: _____

Født (dd.mm.åå): _____

Alder: _____

Jeg har belte: _____

Beltegrad: _____

Foresattes navn: _____

Telefon: _____

Foresattes navn: _____

Telefon: _____

Husk påmeldingsfristen: Tirsdag 4.juni. All påmelding skjer via dette skjemaet, og levers på trening. Påmelding muntlig eller via sms, mail og/eller sosiale medier vil ikke bli registrert.

Påmeldingskjema for foresatte / foreldregruppe

Sommerleir 14.-16.juni 2019

Takket være snille og flinke foreldre som har stilt opp og hjulpet til, har vi hvert år fått arrangert en fantastisk tur over fjellet for våre utøvere! Vi håper også at vi i år får til dette, og at nettopp DU vil være med å hjelpe til ☺

Dersom du har tid og mulighet å være med å hjelpe til på turen, hadde vi satt utrolig stor pris på dette! Som «takkt for hjelpen» sponser klubben hele reisen, maten og oppholdet for de foreldre som er med på bussen sammen med utøverne.

Navn: _____

Tlf/Mobil: _____

Jeg er foresatte til: _____

I tillegg til meg selv og utøver har jeg med følgende personer (bror/søster/etc)

Navn: _____ Alder: _____

Navn: _____ Alder: _____

Jeg melder meg på til sommerleiren på følgende alternativ:

- | | | |
|--|----------------|--------------------------|
| 1. Foreldregruppen | Gratis! | <input type="checkbox"/> |
| 2. Er med på bussen og tilbudet om mat på leiren, men betaler selv | Kr. 1800,- | <input type="checkbox"/> |
| 3. Er med på leiren, og ønsker å benytte tilbudet om servering / mat | Kr. 600,- | <input type="checkbox"/> |

Husk påmeldingsfristen: Tirsdag 4.juni. All påmelding skjer via dette skjemaet, og levers på trening. Påmelding muntlig eller via sms, mail og/eller sosiale medier vil ikke bli registrert.