

# Gran Canaria 2025



## VINTERLEIR 2025

Vi gjentar suksessen siden 1996 med avreise i - 20°C og ankomst i +20°C til et ferieparadis med lange sandstrender, spennende kultur, billig mat og flotte hoteller.



Reisen går til solrike Gran Canaria, en øy i Atlanterhavet med gjennomsnittstemperatur på 20°C til 26°C. En perfekt blanding av sport og ferie. Fly og hotell bestilles på egenhånd.



Treningen vil foregå på Pabellon Municipal Maspalomas (El Tablero eller San fernando).



Det er planlagt 5 dager med trening 1 økt pr. dag på 4 timer. Du vil få muligheten til å utvikle dine Taekwon-do ferdigheter og bli bedre kjent med andre deltakere mens du nyter en minneverdig ferie.

**MELD DEG PÅ NÅ!**

[vinterleir.ntkd.no](http://vinterleir.ntkd.no)

3 Januar - 8 Januar  
2025



# VI ØNSKER ALLE VELKOMMEN TIL EN MORSOM OG LÆRERIK UKE!



## Trening

- Totalt 5 dager med trening
- 1 økt pr. dag på 4 timer
- Kort pause midt i treningsøkten
- Treningstid vil være mellom kl 10.00-14.00. Mulig tidspunkt kan avvike.
- Treningen egner seg for ungdom og voksne.
- Barn under 12 år kan få utbytte av treningen hvis instillingen er å delta på trening tilrettelagt for ungdom/voksne.
- Det er planlagt en dag fridag med muligheter for å utforske mer på øyen Gran Canaria.



## Gradering

- Siste dag avsluttes med gradering.
- Husk å kommunisere med din hovedinstruktør om gradering i Gran Canaria.
- Treningen vil følge gjeldende smittevern regler med valg av øvelse og hygiene regler.



## Lokasjon

- Treningen vil foregå på Pabellon Municipal Maspalomas (El Tablero og San fernando)
- Salen er stor og fin med et godt gulvdekke
- Anbefales å bestille hotell i nærheten



# MELD DEG PÅ VINTERLEIR



## Påmelding

- Pris for å delta på treningsleir er kr. 2600 pr. pers
- Påmelding gjøres via **vinterleir.ntkd.no** Interessen for tilsvarende turer har vært stor. Det vil bli foretatt en prioritering etter først til mølla prinsippet. Husk at det er begrenset med plasser. Derfor bør du være rask med å bestemme deg.



## Fly og Hotell

- Fly og Hotell bestilles på egenhånd
- NB! Du må selv sørge for at du har reiseforsikring og avbestillingsforsikring. Avbestillingsforsikring kan du få gjennom din reiseforsikring.



## Avbestilling

- Dersom turen avbestilles før 1. desember trekkes - kr. 750,- som avbestillingsgebyr.
- Ved avbestilling etter 1. desember vil halve avgiften bli redusert.



**Har du spørsmål ta  
kontakt med:**



Master Hallgeir Betele 8. Dan



+ 47 90 13 50 80



hbetele@gmail.com



vinterleir.ntkd.no



# HUSKELISTE

## GRAN CANARIA

3 - 8 januar 2025

- Pass, lommebok, billetter
- Mobiltelefon og lader
- Drakt og belte
- Overtreksdrakt
- Sparringsutstyr (om ønskelig)
- Håndklær
- Toalettsaker
- Fritidsklær (NB: kan bli kjøligere om kvelden)
- Penklær til bankett
- Badetøy/ strandutstyr
- Gode sko/joggesko, slippers
- Solbriller
- Solkrem
- Godt humør!!

### Har du spørsmål ta kontakt med:



Master Hallgeir Betele 8. Dan



+ 47 90 13 50 80



hbetele@gmail.com



vinterleir.ntkd.no