



HÖSTLÄGER I ÄTRAN

23 – 25 AUGUSTI 2024

VARMT VÄLKOMNA ATT BÖRJA HÖSTEN MED ETT ÄVENTYR! MEHR TAEKWONDOS ÅRLIGA HÖSTLÄGER SAMARRANGERAS MED HALLASAN OCH WETTERN.

INLED HÖSTEN MED INTENSIVA TAEKWONDO TRÄNINGAR I EN SPÄNNANDE OCH ROLIG MILJÖ MED NÅGRA AV SVERIGES LEDANDE INSTRUKTÖRER.

- SISTA CHANS FÖR ANMÄLAN 14/8

- ANMÄLAN GÖRS KLUBBVIS, VIA [HTTPS://MEHR-TKD.SE/ANM-LAN](https://mehr-tkd.se/anm-lan)





Under lägret kommer det att hållas minst tre parallella pass där man väljer mellan:

- **Kyorugi**, inklusive free sparring och genomgång av WTs senaste regler
- **Poomsae**, inklusive senaste ändringar i tävlingsregler
- **Hanmadang**, inklusive Breaking, Feestyle Poomsae, Ho-Sun-Sol (självförsvar) och avtalad kamp.

Hanmadang är denna världens största Taekwondofestival skapat och anordnat av Kukkiwon med syfte att skapa en heltäckande arena för alla delar av taekwondon och inte begränsa sig till enbart Kyorugi och Poomsae.

Syfte

- Syftet med lägret är givetvis att ha en fantastiskt rolig helg tillsammans med fullt fokus på det vi gillar mest dvs Taekwondo.
- Vi vill även stödja samarbetet mellan alla föreningar och lära av varandra.

Instruktörer

- Genom samarbetet får vi tillgång till ett antal mycket meriterade instruktörer. Vi kommer även att komplettera med speciellt inbjudna för att få riktig spets inom tex tävlingspoomsae och Kyorugi.





Tränare

- ✓ David Kliba (Kyorugi)
- ✓ Hamid Hajjari (Kyorugi)
- ✓ Asghar Nazari (Poomsae)
- ✓ Laban Frederiksen (Poomsae)
- ✓ Dick Skantz (Hanmadang)
- ✓ Mehran Eisazadeh (Hanmadang)





Reservation

På grund av höjda priser och osäkert läge angående vår bidragsansökan behöver vi minst 60 betalande deltagare för att lägret ska bli möjligt att genomföra.

Ev överskott återbetalas föreningsvis om det blir mer än 100 kr per deltagare.





Plats

Ätråns turistanläggning är en fantastisk anläggning med tillgång till en mycket stor uppdelningsbar träningshall, omklädningsrum med bastu. Kök, matsal samt samlingslokal. I direkt anslutning finns uppvärmd simbassäng samt stora gräsytor för aktiviteter.

Ätråns turistanläggning, <https://atransturist.se> nära Ullared
karta: <https://g.page/atransturist?share>

Tid

Fredag 23/8, kl. 18:00 – söndag 25/8, kl 14:00

Boende

Vi övernattar i första hand i träningshallen på medhavd madrass eller liknande. Möjlighet finns även till tält eller husvagn/husbil. Ett mindre antal stugor finns för uthyrning.

Pris

715 kr för träning (8 pass, 12 h träning), tillgång till en uppvärmd utomhusbassäng på området ingår samt snacks.

189 kr för övernattningar i Träningshallen, tält eller medhavd husvagn eller liknande.

485 kr för övernattningar i stuga per person.

639 kr för mat, det inkluderar 2 x frukostar, 2 x luncher och 2 x middagar.
Finns möjlighet att laga egen mat i stugorna.





Krav

- Gott humör, eftersom vi ska ha det roligt,
- Minimiålder är 7år,
- Grad minst 9:e Geop/Kup,
- Varje klubb är ansvarig för sina medlemmar under lägret

Anmälan

Anmälan skall vara registrerad senast den 10 juni. Anmälan görs **klubbvis**, via <https://mehr-tkd.se/anm-lan>

För att anmälan skall vara giltig krävs att anmälningsavgiften betalats till:

- Bankgiro nr: 5951-3051, IBAN: SE8250000000050321007824,
- BIC: ESSESESS, alternativt
- Swish: 1236716419.
- Anmälan är bindande.

Kontakt

info@mehr-tkd.se, Mats Appelquist +46 – 736 40 63 54

Samarrangör Tkd klubbar

Hallasan, Wetterern och Mehr





LÄGERPROGRAM 2024, ÄTRAN

FREDAG

17:00 – 18:00 REGISTRERING OCH INKVARTERING

18:00 – 19:30 GEMENSAM TRÄNING

19:45 OCH 20:15 MIDDAG

LÖRDAG

07:00 – 08:00 FRUKOST

08:00 – 08:45 GEMENSAM UPPVÄRMNING

08:45 – 09:20 KYORUGI

08:45 – 09:30 POOMSAE

08:45 – 09:40 HANMADANG (TESTA + REGLARNA)

(KROSSA MED HAND)

BASSÄNG & SNACKS

09:50 – 11:20 KYORUGI

10:00 – 11:30 POOMSAE

10:10 – 11:40 HANMADANG (KROSSA)

LUNCH

12:50 – 14:20 KYORUGI

13:00 – 14:30 POOMSAE

13:10 – 14:40 HANMADANG (HO-SIN-SUL)

BASSÄNG & SNACKS

14:50 – 16:20 KYORUGI

15:00 – 16:30 POOMSAE

15:10 – 16:40 HANMADANG (HO-SIN-SUL OCH KROSSA)

BASSÄNG & SNACKS

16:50 – 18:00 KYORUGI

17:00 – 18:00 POOMSAE

17:10 – 18:00 HANMADANG (HO-SIN-SUL)

18:00 – 18:30 GEMENSAM NEDVÄRMNING

18:45 OCH 19:15 MIDDAG

SÖNDAG

07:00 – 08:20 FRUKOST

08:00 – 08:45 GEMENSAM UPPVÄRMNING

08:45 – 09:20 KYORUGI

08:45 – 09:30 POOMSAE

08:45 – 09:40 HANMADANG (GENOMGÅNG, INFO OCH REGISTRERING FÖR TÄVLING)

BASSÄNG & SNACKS

09:50 – 11:20 KYORUGI

10:00 – 11:30 POOMSAE

10:10 – 11:40 HANMADANG (TÄVLING)

LUNCH

12:50 – 14:20 KYORUGI

13:00 – 14:30 POOMSAE

13:10 – 14:40 HANMADANG (TÄVLING)

OBS! TRÄNINGSPLENEN KAN ÄNDRAS