

# REGIONSLAGSTUR TIL ØSTLANDSCUP

Vi inviterer utøvere på regionslaget til å reise til Østlandscup i Drammen! Mesterskapet arrangeres lørdag 25. mars, i Berskaughallen i Drammen.

## HVEM KAN DELTA?

Nedre aldersgrense: Fyller 13 år i 2023

Grad: Rødt eller sort belte

## REISE/HOTELL

Alle må bestille fly selv, og reisen skjer på eget ansvar. Vi tar felles hotellbestilling for de som ønsker det, det blir et hotell i Drammen sentrum. Fra Gardermoen til Drammen er det lettest å reise med flytoget, som bruker ca én time, og stopper i Drammen sentrum.

Mesterskapet varer hele lørdagen, så man må reise nedover fredag 24. mars og hjem søndag 26. mars. Alle som ønsker å delta må bestille flybilletter før de melder seg på påmeldingsskjemaet - slik at dere kan oppgi flytider til info for oss.

## COACHER

Regionslaget stiller med coacher basert på antallet utøvere som reiser. Ansvarlig coach er regionslagstrener Roy Løvtangen, som kan nås på tlf. 94487464.

## PÅMELDING

Man melder seg på via dette skjemaet:

<https://forms.monday.com/forms/519277016fc35aacf1c98b5d2b351028?r=use1>

Frist for påmelding er søndag 26. februar. Dette fordi vi er nødt til å vite hvor mange coacher vi trenger, samt få bestilt hotell i tide. Husk å bestille flybilletter før du melder deg på.

## **MESTERSKAPET**

Mesterskapet arrangeres i Berskaughallen, Ingeniør Rybergs gate 115, 3027 Drammen. Det koster kr. 350,- å delta, uavhengig av antall øvelser man ønsker å delta i. Mesterskapet starter kl. 10.00 på lørdag, og er ferdig kl. 18.00.

Hele den offisielle invitasjonen til mesterskapet kan du finne her:

<https://cdn.sportdata.org/fb15725c-6c98-4225-b9db-92d14a34c668/>

Klasser i Østlandscupen:

Junior 1: Fyller 13-15 år

Junior 2: Fyller 16-18 år

Senior: Fyller 19-39 år

Veteran: Fyller 40 år

For fullstendig liste over alle klassene, se denne siden:

[https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung\\_info\\_main.php?active\\_menu=calendar&vern=745&ver\\_info\\_action=catlist#a\\_eventheadend](https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=745&ver_info_action=catlist#a_eventheadend)

## **SPØRSMÅL?**

Dersom du har noen spørsmål, kan du ta kontakt med regionslagstrener Roy Løvtangen på tlf. 94487464 eller e-post [roy.lovtangen@gmail.com](mailto:roy.lovtangen@gmail.com). Du kan også kontakte sportslig leder i Trondheim Taekwon-Do klubb, Lise Grønnesby på tlf. 95488696 eller e-post [lise@ntkd.no](mailto:lise@ntkd.no).

