

INNBYDELSE TIL INSTRUKTØRSAMLING FOR REGION NORDVEST

Det er en stor glede for meg og seniorenene i regionen å invitere dere til en fantastisk helg i vakre Valldal.

Når: Lørdag 13. juni 2020

Sted: Valldal Fjordhotell <https://www.classicnorway.no/hotell/valldal-fjordhotell/>
<https://www.classicnorway.no/hotell/valldal-fjordhotell/opplevelser/>

Hvem: Alle sortbelter over 18 år med tilhørighet i regionen

Påmelding: <https://forms.gle/nyY5fojLsFdboSyCA>

Påmelding innen 10.04.2020

NB! Reserverte rom som ikke er booket slippes etter denne datoen. Booking etter dette må da om mulig gjøres direkte til hotellet (pris vil være vesentlig høyere).

Betaling: Vipps: #587208 NTN Team Nordvest Kr 300,- (Deltakeravgift må være betalt innen fristen)
Merk betalingen med navn og Valldal Hotell, mat og drikke gjøres opp på hotellet.
NB! Bestiller du hotellrom og ikke møter så må det betales iht. hotellets regler for avbestilling.
(Ta kontakt dersom det må avbestilles)

	Rom pris	pr pers / Pr døgn
Enkeltrom	1 495	1 495
Dobbelrom	1 895	948
3 retters middag lørdag		595
Mat etter trening Lørdag Baguetter		115
Middag ved ankomst fredag		295

Vi legger opp til å gjennomføre en treningsamling for alle hvor vi går igjennom mønstrene, trener basic, spark, arrsparr, selvforsvar og sparring. Treningen blir lagt til rette slik at alle uansett form og alder kan delta (Fokuset vil være «glede» ikke prestasjon). Det forutsettes at seniorenene bidrar på gjennomføring av treningen, så disse skal ikke betale deltakeravgift.

Det er lagt opp til at overnatting og sosialt skjer på Valldal Fjordhotell, men det vil være mulig å delta på måltidene og det sosiale dersom en velger å skaffe overnatting på egenhånd. Ta gjerne kontakt dersom du ønsker å bidra på underholdning/konkurranser. Finnes det en trubadur i rekkene? Vi ønsker at det skal være litt «løst i snippen», så dressen kan ligge igjen hjemme. (Vi pynter oss litt til middag.)

Målet er at dette skal bli en årlig samling hvor vi samles for påfyll og moro!

IKKE VENT MED Å MELDE DEG PÅ, VI HAR BEGRENSET ANTALL ROM TILGJENGELIG OG DET ER SESONG I VALLDAL PÅ DENNE TIDEN.

Mvh

Ole Hosen 6. Dan

Regionsleder

Program:

Fredag 12.juni:

Ankomst og innsjekking etter eget ønske for de som ønsker overnatting fredag til lørdag.

Lørdag 13.juni:

Kl 1000- 1500 Treningssamling med innlagt bananpause

Kl 1600 – 1800 Faglig samling og litt moro på hotellet, lett mat.

Kl 1900 -2100 3 retters middag

Kl 2100 - Quiz, konkurranser, sosialt samvær

Søndag 14. juli:

Kl 1200 utsjekk hotell, nyte naturen i Valldal på egenhånd. Klatreparken??



Vakre Valldal

Hotellet ligger i turistruten mellom to av Norges mest kjente turistmål; Geiranger og Trollstigen, midt i sentrum av Valldal. Hotellet ligger helt i enden av Valldøla, med fantastisk utsikt over Norddalsfjorden og Syltefjellet, der vi kan se merket av "ormen" i fjellet. I sagnet ble ormen slengt opp i fjellet etter kamp av Olav den Hellige i slaget i år 1029.