**INVITASJON TIL UTTAKSSAMLING FOR VETERAN-REGIONSLAG +36 år**

**2014-­‐2015**

Vi har herved gleden av å invitere alle klubbene i region øst til uttakssamling for et helt nytt regionslag, bestående av de over 36 år som ønsker litt ekstra. Regionslagssamlingene er en arena som innebærer konkurranseorientert trening innen hovedtemaene mønster og sparring.

Det vil bli 1 samling pr. måned (med unntak av desember til januar samt sommerferien) i tillegg til en

utenlandstur til internasjonalt mesterskap.

Det er begrenset med plasser, men det må ikke stoppe dere som har lyst til å være med, møt opp! Regionslaget kommer i hovedsak til å bli tatt ut på uttakssamlingen. Utøvere som ikke har mulighet til å møte på uttakssamlingen kan likevel melde fra om dette til sin hovedinstruktør som igjen kontakter regionslagstrenerne.

**Tid og Sted: Uttakssamlingen arrangeres på Børresen skole, Haugest gate 100, Drammen**

**Onsdag 3.desember Oppmøte kl. 1930. Avsluttes kl. 2130.**

**Hvem kan delta:** Den enkelte utøver må være godkjent av klubbens

ansvarlige instruktør som klubbens representanter på regionslaget.

**Motivasjonskrav:**

**Regionslaget for +36år er satt til å være en motivasjonsbyggende aktivitet for de som ønsker seg litt tilbake til konkurransene eller for de som er på vei inn i konkurransene. Dette skal være sosialt og gøy.**

**Formelt om utøverne: Alderskrav**:fra 36 år og oppover.

**Grad**: fra 2. gup, rødt belte til sort belte 6.dan

**Instruktører:** Regionslagssamlingene vil ledes av:

Gunnar Eggesbø 4. dan

[gunnar@ticon.no](mailto:gunnar@ticon.no)

**Utstyr:** Do-­‐Bok og komplett sparringsutstyr (NB! ALLE må ha hjelm)

**Påmelding:** Det er ingen påmelding, men forhør deg med din klubbinstruktør i god tid før

uttakssamlingen.

**Pris:** For deltakelse på regionslag er det satt en årsavgift på kr. 1500,-­‐