



VINTERLEJR I TREKRONER

**SÆT KRYDS I KALENDEREN
DEN 24. - 25. JANUAR**



VINTERLEJR 2026

8. NATIONALE VINTERLEJR

Glæde - Fælleskab
Træning - Netværk

Trekroner Taekwon-Do Klub inviterer i samarbejde med ITF Danmark til vinterlejr d. 24 - 25. januar 2026.

Vi glæder os meget til endnu en weekend med lærerig træning, hvor der også er god plads til hygge og socialt samvær. Vinterlejren er for alle elever fra 10 år og op uanset bæltegrad.

Sted

Lejren afholdes i Trekroner Taekwon-Do Klub i Roskilde.

Adressen er: Himmelev Skole, Ollerupvej 5. 4000 Roskilde

Overnatning

Der vil på denne Vinterlejr som noget nyt, være mulighed for overnatning fra lørdag til søndag. Klubber der har elever som overnatter, skal have mindst en voksen fra klubben, der ligeledes overnatter i salen.

Husk at medbringe underlag/madras, sovepose/dyne, toiletsager og tøj.

Ekstra overnatning fra fredag til lørdag

For deltager, der kommer fra Jylland, vil der også være mulighed for overnatning på Himmelev Skole fra fredag til lørdag, og for dem vil der være morgenmad lørdag.

Mad

Der vil blive sørget for måltider under lejren. Har du allergi eller religiøse hensyn skal du meddele dette ved tilmelding.

Lørdag: Frokost og aftensmad

Søndag: Morgenmad (for dem der overnatter) og frokost



Program

Lørdag

09:30 – 09:50	Registrering
10:00 – 11:30	Velkomst og træningssession 1
11:45 – 12:45	Frokost
12:45 – 13:40	Træningssession 2
13:40 – 14:00	Pause
14:00 – 16:00	National sortbæltegraduering
16:00 – 17:25	Træningssession 3
17:25 – 17:45	Pause
17:45 – 18:00	Udstrækning
18:15 – 18:30	Fælles afslutning på dagen
19:00 –	Aftensmad og hygge

Søndag

07:30 – 08:30	Morgenmad for dem der overnatter i hallen
08:30 – 08:50	Alle der ikke overnatter i hallen møder ind
09:00 – 10:25	Træningssession 4
10:25 – 10:45	Pause
10:45 – 11:45	Træningssession 5
11:45 – 12:15	Udstrækning/afslutning
12:15 – 12:45	Oprydning
12:45 – 13:45	Frokost

Der tages forbehold for ændringer i tider og program



Pris

Deltagelse i lejren koster kr 500,-

Prisen er inklusiv alle måltider, overnatning i hallen og deltagelse i alle træningslektioner.

Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling skal ske via egen klub **senest d. 08. januar 2026**

Din tilmelding skal indeholde oplysning om: Klub, navn, køn, alder, bæltegrad og om du overnatter i hallen.

Både aktive og passive deltager må betale for deltagelse.

Kontakt

Har du spørgsmål og brug for yderligere information kan du kontakte nedenstående:

Sabum Claus Sander: +45 4040 0988 trekronertaekwondo@gmail.com

Vi glæder os til en dejlig weekend med hele vores store Taekwon-Do familie.

