



## Velkommen til en ny sesong med team (B)east!

Fjorårets sesong ble veldig annerledes på grunn av korona, MEN vi gir oss ikke av den grunn og ønsker derfor velkommen til nytt uttak til regionslaget. Regionslaget er for deg som ønsker å utvikle deg som konkurranseutøver og bli en del av et fellesskap med andre konkurranseinteresserte utøvere.

**Hvem kan delta:** Regionslaget i år blir for både junior- og seniorutøvere.  
**Grad:** Rødt og sort belte.  
**Alder:** Utøvere født i 2008 og tidligere.

**Trening og konkurranser:** Det er fortsatt noe usikkerhet knyttet til konkurranser og reiser. Vanligvis deltar utøvere på regionslaget på NM, både individuelt og i lagkonkurranser. Det har de andre årene også vært reise til et internasjonalt mesterskap, men dette er vanskelig å love nå. Månedlige treninger skal vi allikevel klare å holde med reglene som er satt nå og trenerne på regionslaget gleder seg til et år fylt med Taekwon-do glede! Det må allikevel tas forbehold om at treninger kan bli avlyst hvis smittesituasjonen endrer seg i løpet av sesongen.

**Tid og sted:** Uttak til regionslaget blir **15. september kl. 18.00-22.00 på Bjørnsletta skole, Åsjordet 5, 0381 Oslo.**

**Påmelding:** Grunnet corona-situasjonen er vi avhengige av å ha en oversikt over hvor mange som ønsker å delta på uttaket. Vi kommer til å benytte påmeldingslistene for å planlegge uttaket og treningene. Klubbinstruktører må godkjenne og melde på utøvere som er interessert i å delta på regionslaget. **Instruktører i klubbene som sender utøvere til regionslagsuttaket må derfor melde på utøverne via denne linken:**  
<https://forms.gle/vGiYXAwsBHT74Pqd8>

**Påmeldingsfristen til regionslagsuttaket er 5. september.**

**Pris:** Avgiften for deltagelse på regionslaget blir i år per halvår, dette grunnet uforutsigbarheten fremover med tanke på smittevernstiltak. Avgiften er satt til 900 kr per halvår og klubbene vil bli fakturert for utøverne som er med på regionslaget.

**Instruktører:** Regionslagssamlingene vil ledes av:  
Arne Martin Vik 3.dan; 95813348 arne.m.vik@live.no  
Lavin Kordu 3.dan; 99290387 lavin@tbgtkd.no  
Trine Hammerø 3.dan; 97537434 trinehammero@hotmail.com  
Dersom dere lurer på noe i forbindelse med regionslaget eller uttaket, kan dere kontakte en av trenerne på facebook, e-post eller telefon.

### Vel møtt!

Med vennlig hilsen  
Master Per Christian Garnæs, 8. dan  
Leder, Region Østlandet