

# BOOST



# JULIA CROSS

6 X WORLD CHAMPION  
2 BEST OVERALL @ WC  
15 X EUROPEAN CHAMPION  
3 X OVERALL EC  
2 X HALL OF FAME



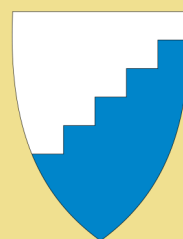
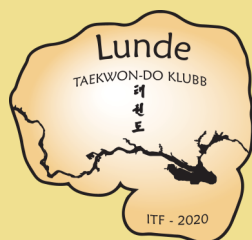
ITF ICON

"...ITF TKD TO ME MEANS THE HIGHEST  
STANDARD OF COMPETITION,"

## Velkommen til Boost Camp

### 18-20. mai—2024

Lunde i Telemark



For barn, ungdom, senior, eldre senior og para!

[www.lundetkd.no](http://www.lundetkd.no)



Boost Camp er et arrangement hvor hele hensikten er at alle deltagere har en super helg i Lunde, med masse inspirasjon og kunnskap, slik at alle kan reise hjem med en god "BOOST".

Like viktig som selve treningene, er det sosiale ved å være på et arrangement, så vi vil legge opp til at alle blir inkludert og trives mer enn ellers.

Det er vi i Lunde Taekwon-Do klubb som arrangerer Boost Camp, og vi er en ITF / NTN Taekwon-do klubb som ble stiftet i 2020.

På Boost Camp inviterer vi [superflinke instruktører](#) fra andre klubber og andre land som gir av seg selv og gjør hva de kan for å inspirere oss kampsport folk, store som små.



Boost Camp foregår i Lunde i Telemark, og nærmere bestemt i [Lundehallen, Ajertangen 9, 3825 Lunde](#).

Dette er ca 2,5 - 3 timer fra Oslo, Kristiansand, Fredrikstad, eller bare 1,5time fra Torp flyplass hvor det er gode forbindelser videre til Lunde.

Vi har listet opp noen fine [overnattingsmuligheter](#) her:

<https://lunde.ntkd.no/node/17316>

Her kan du se et lite klipp fra Boost Camp tidligere år og se hvor gøy vi har det :

<https://youtu.be/gyt07tLLHqs>

Er det noe du lurar på som du ikke allerede finner informasjon om her på vår hjemmeside, så ikke nøl med å ta kontakt med oss, vi avklarer og hjelper deg som best vi kan.

Stor takk til Nome Kommune som støtter oss for dette arrangementet. Arrangementet er gratis for ledsagerbevis og vi oppfordrer alle som har lyst til delta, om å gjøre det, uavhengig av begrensninger du måtte ha.

Frode Sveinungen

Epost: [frode@lundetkd.no](mailto:frode@lundetkd.no) Tlf: 40921042

# Lørdag 18. mai



Velkommen til starten på Boost Camp !

Lørdagen har vi satt av spesielt til parautøvere tidlig på dagen, samt for eldre senior som er en voksende gruppe lokalt.

For dere andre som er tidlig ute og som uansett tenker å ankomme lørdagskveld, setter vi opp en early bird trening med Master Julia Cross! Wohoo!!!

**11:00-14:00**

Parautøvere

Tilrettelagt taekwon-do

Torfinn K Opedal



**14:00-16:30**

Eldre Senior

Trening og sosialt

Master Julia Cross



**17:00-19:00**

Junior/Senior

Trening for early birds

Master Julia Cross

# Søndag 19. mai

BOOST



| Klokke      | Parti      | Beskrivelse           | Instruktør       |
|-------------|------------|-----------------------|------------------|
| 10:00-10:50 | Barn       | Barnetrening          | William & Linnea |
| 11:10-12:00 | Barn       | Paraidrett            | Torfinn K Opedal |
| 10:00-11:00 | Jun/Sen    | Paraidrett            | Torfinn K Opedal |
| 11:00-12:00 | Jun/Sen    | Tematrening           | Master Cross     |
| 12:00-12:30 |            | <b>PAUSE</b>          |                  |
| 12:30-14:30 | Jun/Sen    | Tematrening           | Master Cross     |
| 14:30-15:00 |            | <b>PAUSE</b>          |                  |
| 15:00-17:00 | Jun/Sen    | Tematrening           | Master Cross     |
| 12:30-16:00 | Para/Eldre | Tilrettelagt TKD      | Torfinn K Opedal |
| 17:00-19:00 | ALLE       | <b>Felles sosialt</b> | ALLE             |



[www.lundetkd.no](http://www.lundetkd.no)

# Mandag 20. mai



## Klokke

09:00-09:50  
10:00-10:50

## Parti

Barn  
Barn

## Beskrivelse

Barnetrening  
Barnetrening

## Instruktør

Master Cross  
William & Linnea

09:00-10:30

Jun/Sen

Dømming

Master Betele

10:30

**Boost Camp seminaret er over.**

Nå fortsetter konkurransen **Boost Camp Champ** resten av dagen for dem som er påmeldt. For å delta, melder man seg på i Sportdata via din klubbkontakt i egen klubb, innen 12. mai.

## Boost Camp Champ

10:30-11:00  
11:00-16:00

Dommere  
Jun/Sen

Dommermøte  
Boost Camp Champ



[www.lundetkd.no](http://www.lundetkd.no)