

# NTKF Treningssamling

Drammen 5.februar 2011



## Karate- og selvforsvarsdag

**Dato: 5.februar 2011**

**Sted: St.Hallvardhallen, Nøsteveien 68 Lier stadion**

**10.30-12.00** - Instrukørtrening m/**Sensei Lim 6.dan**

**12.00-13.15** - Karate, alle grader, m/Sensei Lim 6.dan

**13.15-14.00** - Informasjon om **NKF** v/T.Søvik

**14.00-15.30** - Selvforsvar m/**Martin Boag 5.dan**

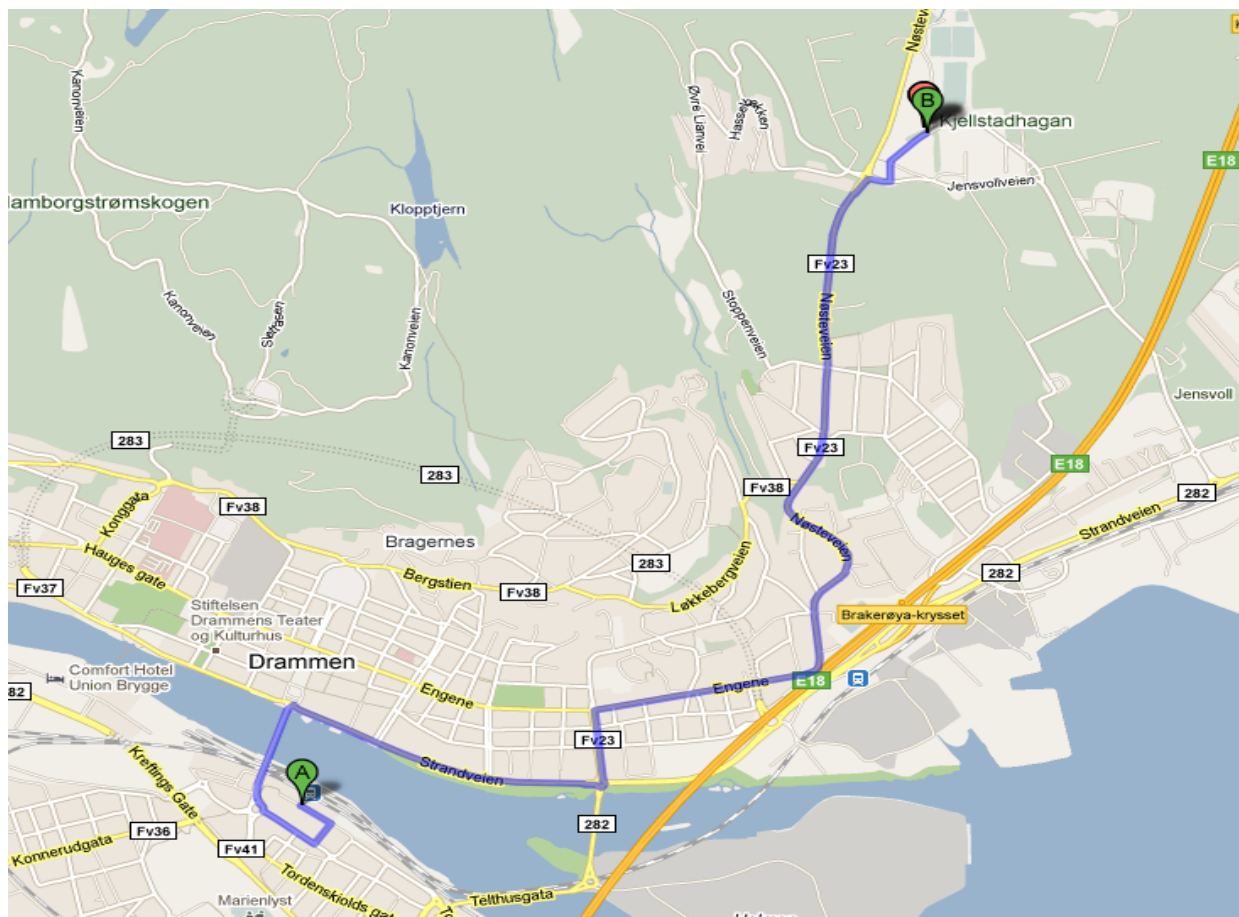
### **Priser:**

*Instrukørtrening: Gratis for alle instruktører i NTKF's klubber.*

*Karate/selvforsvarstrening: 100,- for en økt, eller 150,- for begge,-*

*Familier får 50% utover første medlem.*

Kontaktperson NTKF: Kjersti Boag, tlf.99596174, [styreleder@ntkf.no](mailto:styreleder@ntkf.no)



### Veibeskrivelse for bil til St.Hallvardhallen

#### Foreslåtte ruter

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Fv23<br>4,8 km                       | 9 min  |
| 2. Dr. Hansteins Gate og Fv23<br>5,0 km | 10 min |

**A: Drammen Stasjon**  
**B: St.Hallvardhallen**



**Drammen stasjon**  
Norway

1. Kjør mot sørøst på **Dr. Hansteins Gate** 110 m
- ➔ 2. Ta til høyre mot **Tollbugata/Fv41** 87 m
- ➔ 3. Ta til høyre ved **Tollbugata/Fv41** 190 m
- 📍 4. I rundkjøringen: ta **1. avkjøring** 400 m
- ➔ 5. Ta til høyre ved **Nedre Strandgate** 280 m
6. Fortsett på **Strandveien** 650 m
- 📍 7. I rundkjøringen: ta **3. avkjøring ut på Prins Oscars Gate/Fv23** 300 m
- ➔ 8. Ta til høyre ved **Engene/Fv23** 2,5 km
- 📍 9. I rundkjøringen: ta **1. avkjøring ut på Jensvollveien** 69 m
- ➔ 10. Ta til venstre 210 m



**St.Hallvardhallen**  
Nøsteveien 68 Lier stadion  
3400