

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL FOR

# BARN

UKE 32:  
SØNDAG  
6. TIL  
FREDAG  
11. AUGUST



**Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn. Leiren er for barn som er medlemmer i en NTN Taekwon-Do klubb, og er født i et av årene fra 2005 til og med 2009. Dersom barnet kommer sammen med foreldre/foresatte (alternativ 3) kan man være med også om man er født i 2010 eller 2011.**

## **LEIREN STARTER**

**Søndag 6. august 2017**

Første trening mandag 7. august kl. 10:00

Tilreise søndag eller mandag.

NB! Innsjekking for alle i gymsalen på

Nordmøre Folkehøgskule

søndag 6. august kl. 17:00 - 20:00 eller

mandag 7. august kl. 08:00 - 10:00.

## **LEIREN SLUTTER**

**Fredag 11. august 2017**

Etter graderingen som er ferdig senest kl. 13:00

(hjemreise senest kl. 15:00)

## **Spørsmål?**

Kontakt Nordmøre  
Folkehøgskule

tlf: 71 65 89 00

e-post:

[kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)



## Instruktører

Instruktører på leiren blir Master Per Andresen 8. Dan, Trondheim, Kjell Gunnar Polden 5. Dan, Surnadal, Christian Olsen, 4. Dan, Surnadal, Gunnar Rugsveen 4. Dan, Trondheim og Peter Kvig, 4. Dan, Salten. I tillegg kommer flinke instruktører fra klubbene i region Trøndelag og Nordvest.

## Treningsopplegg mandag til torsdag

kl. 08:00-09:30	Frokost
kl. 10:00-11:30	Trening
kl. 11:30-14:30	Lunch
kl. 14:30-16:00	Trening
kl. 16:30-18:00	Middag
kl. 18:00-21:00	Kveldsaktivitet
kl. 21:00	Kveldsmat
kl. 22:00	Rotid

## Program fredag

kl. 07:30-09:00	Frokost
kl. 10:00-13:00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 15:00

**Avvik fra opplegget kan forekomme. Nærmere program blir utlevert ved ankomst. Følg med på info fra leirinstruktørene.**

## Trening

Treningen foregår i haller som ligger like ved hverandre (Gymsalen på NoFo, Ungdomsskolen, Barneskolen og Idrettshallen - se kart) eller ute, hvis været tillater det. Noen av treningene foregår felles, men mesteparten av tiden blir barna delt inn etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

## Sikkerhet

Barna blir delt inn i grupper og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør sørger for vekking om morgenen, felles bespising, felles avgang til treninger og utflukter og legging. Vedkommende instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.

**NB! De som eventuelt skulle ha en skade, sykdom, matallergi e.l. plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd. Send e-post til [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)**

**NB! For de som velger Alternativ 3 (dvs. betaler kun for trening og kvelds-aktivitet) har foreldre/foresatte selv ansvar for barna i pausene utenom fellesopplegg.**

## Foreldre som er med

For foreldre som trener Taekwon-Do tilbyr vi (med forbehold om nok påmeldte) fire økter med trening (men ikke gradering for voksne på barneleiren).

TRENINGSTIDSPUNKT for foreldretrening:

Mandag kl. 14:00 - 16:15

Tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10:00 - 12:15

I Surnadal er det ellers mange muligheter til aktivitet, som fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golf, fiske i elv, vann og sjø, og treningsmuligheter på NoFo - som har et velutstyrt treningsrom som kan åpnes etter avtale.

Se [turistinformasjon surnadal](#)





## Innkvartering

Hvis man velger alternativ 1 eller 2 bor leirdeltakerne på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal. Med full pensjon (alternativ 1 og 2) menes frokost, middag og kveldsmat som serveres i spisesalen på NoFo. Ved frokosten smører deltagerne matpakke til lunch og det blir satt fram drikke.

Det er kiosk på skolen, denne selger sunn mat og vil ha åpent hver dag etter middag.

## Overnattingsmuligheter hvis du velger alternativ 3 (og har med en voksen/foresatt):

**Vårsøg Hotell** [www.varsog-hotell.no](http://www.varsog-hotell.no)

Tlf. 71 65 71 00

e-post: [booking@varsog-hotell.no](mailto:booking@varsog-hotell.no)

Bookingkode TAEKWONDO - dette skrives inn under rabattkode

**Brekkøya Camping** [www.surnadal-camping.no](http://www.surnadal-camping.no)

Tlf. 91 37 81 59

e-post: [post@surnadal-camping.no](mailto:post@surnadal-camping.no)

**HammerStuene** [www.hammerstuene.no](http://www.hammerstuene.no)

Tlf. 71 66 31 75

e-post: [post@hammerstuene.no](mailto:post@hammerstuene.no)

oppgi kode TKD2017 ved bestilling

**Jon Olav Holte**

(utleie leiligheter/hybler)

Tlf. 90 58 05 66

e-post: [joholte@svorka.net](mailto:joholte@svorka.net)

**Øvre Sæter Fiskecamp**

Tlf. 71 66 21 77 eller 92 63 40 54

**Småøyen Camping** [www.smaaoyen.com](http://www.smaaoyen.com)

tlf 41 47 80 32

e-post: [smaaoyen@gmail.com](mailto:smaaoyen@gmail.com)

**Kvanne Camping**

tlf: 48 05 74 97

## Utstørsbutikk

Det er muligheter for å kjøpe Taekwon-Do utstyr. Butikken er åpen hver dag etter trening. Her selges bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, bøker o.l. Betaling med kontanter eller kort.

## Andre aktiviteter

Det vil bli lagt opp til en uteøkt for alle, så ta med klær for uteliv (husk regntøy, både bukse og jakke og gode sko/støvler).

Hver ettermiddag/kveld arrangeres diverse aktiviteter som f.eks. disko, kino, kulturkveld.

Torsdag blir det grilling på NoFo. De som ikke bor på skolen, kan melde seg på dette før tirsdag i leiruka. Etter grillingen blir det avslutning med oppvisning og underholdning. Dette foregår i Idrettshallen. Foreldre og foresatte er hjertelig velkomne til å se på.

## Gradering

Gradering er for de som har hatt så stor fremgang på leiren at instruktøren anbefaler dem å gå opp. Graderingen er på leirens siste dag, fredag 11. august, i Idrettshallen.

Graderingen starter kl. 10:00 og er ferdig senest kl. 13:00 (det er dessverre ikke mulig å angi eksakt klokkeslett for de ulike grader). Graderingsavgiften på kr. 250,- er ikke inkludert i leirprisen.

Det blir trening for de som ikke skal gradere seg.

## Sunn profil

Vi legger vekt på sunt og riktig kosthold, og unngår derfor godteri hele uka. Kiosken på NoFo vil selge sunne alternativer.

## Foto/film

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet, og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på [Facebook](https://www.facebook.com) (Sommerleir i Surnadal) og/eller [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)

# PÅMELDING

**Innbetaling gjelder som påmelding! Velg alternativ 1, 2 eller 3 og betal inn riktig beløp. Det er begrenset med plasser og de som er først med innbetaling får plass først. Det er altså "først til mølla"-prinsippet som gjelder.**

NB! Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass eller ikke.  
Hvis du ikke får det alternativet du ønsker, vil du også få melding om dette.

**Innbetaling skjer til:  
Kontonr. 4040 15 65371  
Nordmøre Folkehøgskule  
"Taekwon-Do uke 31"  
6650 SURNADAL**

**Påmeldingsfrist  
1. juli**

NB! Merk betalingen med DELTAKERS navn, klubb, grad og FØDSELSDATO.

Du kan melde deg på etter påmeldingsfristen hvis det fortsatt er ledig plass, ta kontakt med arrangøren!

Ved eventuell avbestilling før 1. juli, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen.

NB! Ved avbestilling etter 1. juli vil halve avgiften bli refundert.

Ved avbestilling ankomstdag eller uteblivelse belastes avgiften 100%.

Husk reiseforsikring som dekker leiren om man blir forhindret fra å delta på grunn av sykdom e.l.

**Spørsmål vedr. leiren rettes til ansvarlig arrangør:  
Nordmøre Folkehøgskule  
Tlf. 71 65 89 00  
E-mail: [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)  
Info: [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)**

## HUSKELISTE

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta gjerne med flere drakter - hvis du har!
- Overtreksdrakt
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukse, genser, t-skjorte og sko.
- De som har alternativ 1 eller 2 må huske å ta med sengetøy/sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for de som skal opp til test!
- Mobiltelefon og lader
- Lommapenger
- Matboks
- Turklær og gode sko/støvler
- Evt. tursekk
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!

Nordmøre Folkehøgskule og leirinstruktørene ønsker alle hjertelig velkommen til en morsom og lærerik uke!

### Alternativ 1

Trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom.  
Ta med sengetøy (laken, dynetrekk + putevar)

**kr. 4 050,-**

### Alternativ 2

Trening, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass.  
Ta med sovepose, laken + pute

**kr. 3 650,-**

### Alternativ 3

Trening og kveldsaktivitet, (ordner selv med overnatting og mat, og foresatte har ansvaret for barnet utenom trening og kveldsaktivitet).

**kr. 1 950,-**