



VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL FOR

VOKSNE

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 2001 eller tidligere for å være med på voksenleir. Alle grader er velkommen!

START: søndag 30. juli 2017

Første treningsøkt (inkludert informasjon om leiren og fotografering)
i Idrettshallen søndag 30. juli kl. 16:00- 17:30

Ankomstdag enten lørdag 29. juli eller søndag 30. juli (innsjekking i gymsalen
på NoFo fra kl. 14:00 lørdag 29. juli og kl. 11:00 - 15:00 søndag 30. juli).

SLUTT: fredag 4. august 2017

(utsjekking fra rom på NoFo innen kl. 10:00, hjemreise etter graderingen
som er ferdig senest kl. 13:00)

Spørsmål rettes til ansvarlig arrangør Nordmøre Folkehøgskule

Tlf: 71 65 89 00 e-post: kontor@nordmore.fhs.no

Følg med på sommerleir.ntkd.no
og Sommerleir i Surnadal på [Facebook](#)





Nordmøre Folkehøgskule

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) som ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstu, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har utendørs sandvolleyballbane og fotballbane og et velutstyrt styrkerom, som kan åpnes etter avtale.

Trening m.m.

Man. - tors. kl. 10:00 - 12:00 og 14:00 -16:00
Kveldsaktivitet fra kl. 19:00

Måltider

Ved frokosten lager deltagerne matpakke til lunch. Til lunch blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo fra kl. 17:00.

NB! Første måltid er frokost søndag 30. juli.

Sikkerhet

Det blir opprop hver morgen før trening. De som ikke er tilstede ved opprop får besøk av en fra personalet på skolen. Det blir sjekket at de som er under 18 år er på rommet om kvelden (kl. 23:00).

Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter og legevakta i Orkdal dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.

NB! De som eventuelt har en skade, sykdom, matallergi e.l. plikter å informere leirledelsen om dette. Send e-post til

kontor@nordmore.fhs.no

Spennende NYTT treningsopplegg

Treningene foregår i forskjellige idrettshaller/ gymsaler i nærheten av NoFo (se kart neste side) - eller ute, hvis været tillater det.

Første trening søndag 30. juli kl. 16:00 - 17:30 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka er det to økter hver dag. Mandag er begge økter pensumrettet og inndelt etter grad. Tirsdag, onsdag og torsdag **etter lunch** kan du velge hva du har lyst til å være med på.

Du kan velge mellom:

- pensumtrening
- «advanced» sparring
- arrangert sparring
- mønster/spark/teknisk trening
- pute/target
- selvforsvar
- God nok! sparring av, for og med jenter
- knusing og spesialteknikk
- Til topps! lang fjelltur

Det kommer også til å være valgfrie tilbud om aktiviteter tirsdag og onsdag kveld:

- avspenning/massasje
- kort fjelltur med kulturelle innslag
- klubbdrift/oppstart ny klubb eller avdeling
- skadeforebygging
- kosthold/antidoping
- barneinstruksjonsforum
- dømming
- coaching



Oppvisning og avslutning

Etter grillmiddag torsdag blir det oppvisning med instruktørene og avslutningsshow:-)

Gradering

Fredag 4. august blir det gradering for fargede belter og delgrader sort belte (ved problemer med avreisetidspunkt gis det mulighet for å gå opp til gradering torsdag kveld.)

Graderingen skal være ferdig seinest kl. 1300.

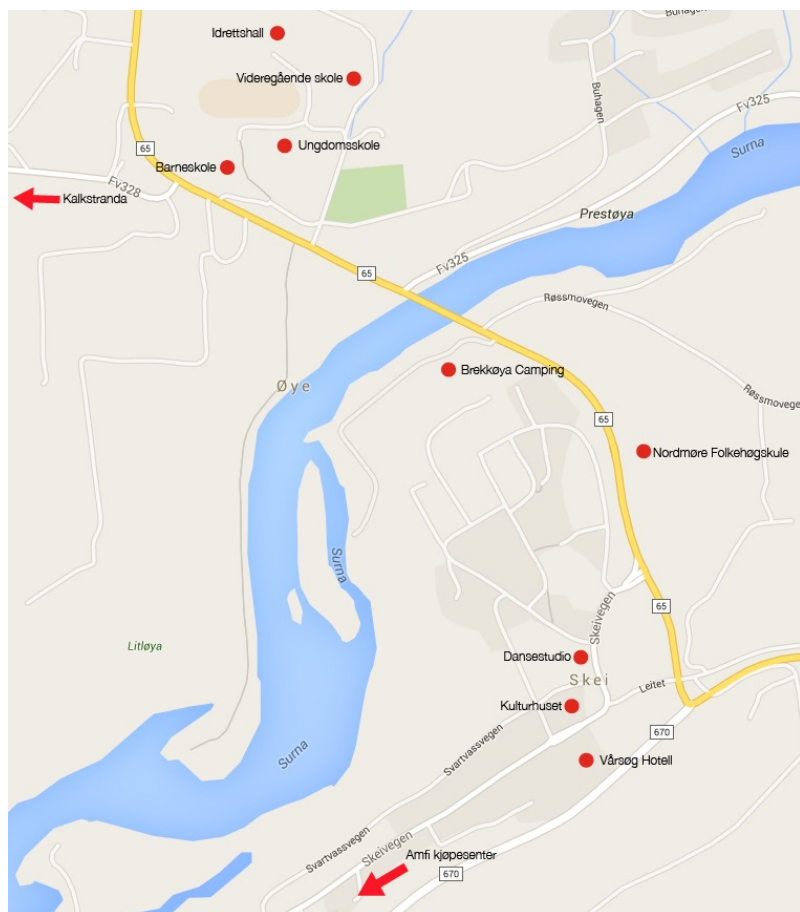
Graderingsavgiften (fargede belter kr. 250,- og delgrad sort kr. 400,-) er ikke inkludert i deltageravgiften. Gradering opp til 4. Dan og høyere foregår mandag 31. juli kl. 19:00 i Idrettshallen. Graderingen er åpen for tilskuere.

Utstyrsbutikk på NoFo

Det er muligheter for å kjøpe drakter, bøker, sparringsutstyr, bager, targets mm. Butikken er åpen hver dag etter trening. Betaling med kort eller kontanter.

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.ntkd.no) og/eller sommerleir.ntkd.no



Overnattingsmuligheter i Surnadal for deg som velger alternativ 3

Thon Hotel Vårsøg

Bookingkode TAEKWONDO - dette skrives inn under rabattkode
Tlf: 71 65 71 00
e-post: booking@varsog-hotell.no
www.varsog-hotell.no

HammerStuene

Tlf: 71 66 31 75
<http://hammerstuene.no>
e-post: post@hammerstuene.no
Oppgi kode TKD2017

Brekkeøya Camping

Tlf: 91 37 81 59
e-post: post@surnadal-camping.no
(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden, Taekwon-Do)
www.surnadal-camping.no

Øvre Sæter Fiskecamp

Tlf. 71 66 21 77 eller 92 63 40 54
[Facebook](https://www.facebook.com/ovresaterfiskecamp)

Småøyen Camping

tlf 41 47 80 32
e-post: smaaoyen@gmail.com
[Nettside Småøyen Camping](http://Nettside.Småøyen.Camping)

Kvanne Camping

tlf: 48 05 74 97

Utleie hybler/leiligheter

Kontakt Jon Olav Holte
Tlf. 90 58 05 66
e-post: joholte@svorka.net



PÅMELDING



Pågangen for å få være med på leiren er stor, så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Velg alternativ 1, 2 eller 3 og betal inn riktig beløp! Betaling gjelder som påmelding. Bruk nettbank/bankgiro. 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 07 06044
Nordmøre Folkehøgskule
"Taekwon-Do uke 30"
6650 SURNADAL

NB! Merk betalingen med:

Deltakers navn, klubb, grad og FØDSELSDATO

PÅMELDINGSFRIST 1. JULI

Det er mulig å melde seg på etter fristen hvis det er ledige plasser, ta kontakt med Nordmøre Folkehøgskule. 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 vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule

Tlf. 71 65 89 00

E-post: kontor@nordmore.fhs.no

Info: sommerleir.ntkd.no og [Facebook](https://www.facebook.com/NTN)

**NTNs beste instruktører vil gjøre alt for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle!
Vi gleder oss til å se deg i Surnadal!**

HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt
- Belte, sparringsutstyr
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som velger alternativ 1 må ta med sengetøy, alternativ 2 sovepose og laken
- Matboks
- Pensumbok
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!



Alternativ 1

Trening, full pensjon + overnatting på Nofo i 2-3 mannsrom.
NB! Ta med eget sengetøy (laken, dyne- og putetrekk)

kr. 4 500,-

Alternativ 2

Trening, full pensjon + overnatting i sovesal (på NoFo eller nærl. skole) på madrass i egen sovepose, laken + pute

kr. 4 000,-

Alternativ 3

Trening og kveldsaktivitet
(Ordner selv overnatting og mat)

kr. 2 150,-