

SOMMERLEIR FOR UNGDOM



SØNDAG 28. JUNI - TORSDAG 2. JULI 2026



Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom. Leiren er for deg som er medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb. Du kan delta på ungdomsleir fra det året du fyller 12 år til og med det året du fyller 17 år. (For deg som er født i et av årene fra 2009 til og med 2014). Åpent for alle grader.

LEIREN STARTER: SØNDAG 28. JUNI 2026

Innsjekking for alle deltagere søndag 28. juni kl. 13.00 - 16.00 på Nordmøre Folkehøgskule.

Første trening er søndag 28. juni kl. 18.00 - 19.30 i Idrettshallen. For deg som skal bo på Nordmøre Folkehøgskule (Alternativ 1 og 2), blir det middag (kl. 17.00) og kveldsmat (kl. 21.00) på ankomstdagen.

LEIREN SLUTTER: TORSDAG 2. JULI 2026

Avreise etter gradering, som er ferdig ca. kl. 17.00.

Avreise fra Surnadal senest kl. 19.00.

SPØRSMÅL?

Kontakt Gunnar Rugsveen Tlf: 95 72 71 62

e-post: gunnar@ntkd.no

Ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule





INSTRUKTØRER PÅ LEIREN

Instruktører på ungdomsleiren blir: Grand Master Per Andresen 9. Dan, Trondheim, Master Kjell Gunnar Polden 7. Dan, Surnadal og Gunnar Rugsveen 6. Dan, Trondheim. I tillegg kommer dyktige instruktører fra klubbene i region Trøndelag og Nordvest.

HVORDAN REISE TIL SURNADAL?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) ligger på Skei i Surnadal kommune. Buss stopper i gangavstand fra NoFo og hotellet. Sjekk www.frammr.no

TRENINGSSOPPLEGG

MANDAG - ONSDAG

kl. 07.30-09.00	Frokost
kl. 10.00-12.00	1. treningsøkt
kl. 12.00-14.30	Lunsj
kl. 14.30-16.00	2. treningsøkt
kl. 16.30-18.00	Middag
kl. 19.00-20.30	Kveldsaktivitet
kl. 21.00-21.30	Kveldsmat
kl. 22.00	Rotid

TORSdag

kl. 07.30-09.00	Frokost
kl. 11.00-13.00	Trening
kl. 13.00-14.30	Lunch
kl. 15.00-17.00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 19.00.

NB! Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra instruktørene. Detaljert program legges ut på sommerleir.ntkd.no før leirstart og i løpet av leiruka.

HVOR TRENER VI?

Treningen foregår i haller som ligger like ved hverandre (Gymsalen på NoFo, barne- og ungdomsskolen SUBUS og Idrettshallen - se kart) eller ute, hvis været tillater det.

Noen av treningene foregår felles, men mesteparten av tiden blir ungdommene delt inn i grupper etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

HVOR BOR VI?

ALTERNATIV 1 OG 2

Leirdeltakere bor på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal.

For deg som bor på NoFo serveres frokost, lunch, middag og kveldsmat i skolens spisesal. Gi beskjed om event. allergier el.l. i kommentarfeltet ved påmelding.

ALTERNATIV 3

Ønsker du å bo utenfor NoFo (alternativ 3) og har med en voksen/foresatt, anbefaler vi følgende alternativer:

Frich's Hotel Surnadal Tlf: 91 61 84 05

frichs-hotel-surnadal/

e-post: resepsjon.surnadal@frich.no

Surnadal Camping Brekkøya Tlf: 91 37 81 59

e-post: post@surnadal-camping.no

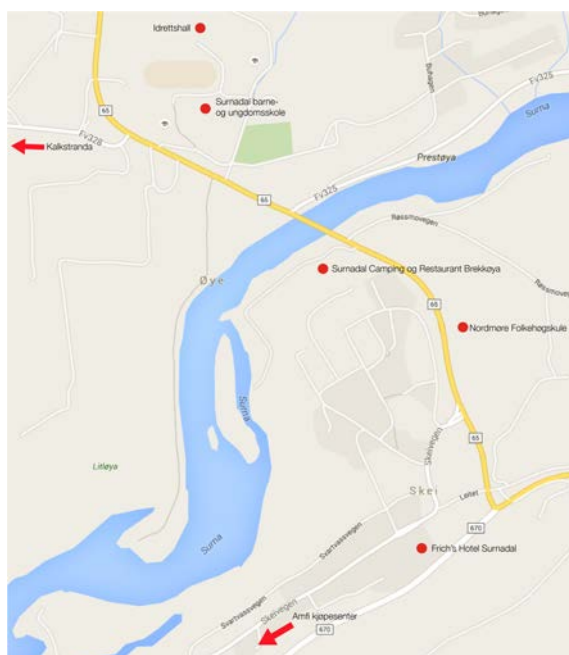
HammerStuene Tlf: 71 66 31 75

e-post: post@hammerstuene.no

Småøyen Camping Tlf: 41 47 80 32

e-post: smaaoyan@gmail.com

Utleie av boliger Surnadal Sjekk airbnb.no





AKTIVITETER

I tillegg til to treningsøkter daglig, blir det ulike aktiviteter hver kveld, f.eks. kino, disko og annet gøy. Onsdag blir det grilling på NoFo og de som ikke bor på skolen, kan melde seg på innen tirsdag i leiruka. Etter grillingen blir det instruktøroppvisning.

SIKKERHET

Ungdommene som bor på NoFo blir delt inn i grupper, og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør (+ en del assistenter som hjelper til) sørger for vekking om morgenen, felles bespisning, felles avgang til treninger og utflukter, og legging. Vedkommende instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe. Det er også en våken nattevakt som passer på. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.

NB! De som eventuelt har en skade, sykdom, matallergi el.l. plikter å informere om dette i kommentarfeltet ved påmelding.

Nytt av året for de som velger påmeldingsalternativ 3 er at dette alternativet nå inkluderer at leirinstruktørene har ansvar for ungdommen i pausen mellom de to treningsøktene og at ungdommen da kan bli med til NoFo hvor det serveres lunsj. Foreldre/foresatte har ansvar for å levere ungdommen til

trening om morgenen og hente etter dagens siste trening.

GRADERING

Det er gradering på leirens siste dag torsdag 2. juli i Idrettshallen. Graderingen starter kl. 15.00 og er ferdig ca. kl. 17.00. (det er dessverre ikke mulig å angi eksakt klokkeslett for de ulike grader, men følg med på sommerleir.ntkd.no). Graderingsavgiften er ikke inkludert i leirprisen. Betales med Vipps. Onsdag kveld sendes det ut sms/e-post til de som har fått klarsignal om at de kan gå opp til gradering.

NTN SHOP

Det er muligheter for å kjøpe bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, teoribøker m.m. på NoFo. Betaling med kort eller Vipps.

FORELDRE/FORESATTE

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet: fjellturer i fantastisk natur, flott badestrand, golf, fiske i elv, vann og sjø. Man kan benytte Nordmøre Folkehøgskules velutstyrte styrkerom etter avtale.

FOTO/FILM

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet, og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng. Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av deltager skal publiseres.

PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/ungdomsleir2026> og meld deg på! På denne siden finner du påmeldingsskjema som du må fylle ut. Når du er ferdig trykker du «MELD PÅ» og blir sendt videre til betaling med kort.

Det er begrenset med plasser, og pågangen for å være med på leir er stor. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

Ved eventuell avbestilling før 1. juni, trekkes kr. 250,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen. NB! Ved avbestilling etter 1. juni vil kun halve avgiften bli refundert. Husk reiseforsikring som dekker leiren om man blir forhindret fra å delta på grunn av sykdom e.l.

Ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule

Spørsmål vedrørende leiren rettes til:

Gunnar Rugsveen

Tlf: 95 72 71 62

E-post: gunnar@ntkd.no

Info: sommerleir.ntkd.no

VI SEES I SURNADAL!

HUSKELISTE:

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



Alternativ 1:

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

kr. 5 500,-

Alternativ 2:

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

kr. 5 000,-

Alternativ 3:

Trening, lunsj og kvelds-aktivitet, ordner selv med overnatting og mat.

kr. 3 200,-