



VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL FOR

# UNGDOM

**SØNDAG 25. JUNI TIL FREDAG 30. JUNI 2017**



## **Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom**

Leiren er for deg som er født i år 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 og du må være medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb for å kunne delta. Du kan delta på UNGDOMSLEIR fra og med det året du fyller 11 år. Åpent for alle grader.

### **Leiren starter: søndag 25. juni**

Innsjekking søndag kl. 17:00 - 20:00 og mandag kl. 08:00 - 09:00 i gymsalen på Nordmøre Folkehøgskule. Første trening mandag kl. 10:00

### **Leiren slutter: fredag 30. juni**

Avreise etter gradering (som er ferdig senest kl. 13:00)  
Avreise fra Surnadal senest kl. 15:00

Spørsmål? Ta kontakt med arrangøren Nordmøre Folkehøgskule

e-post: [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no) eller tlf: 71 65 89 00

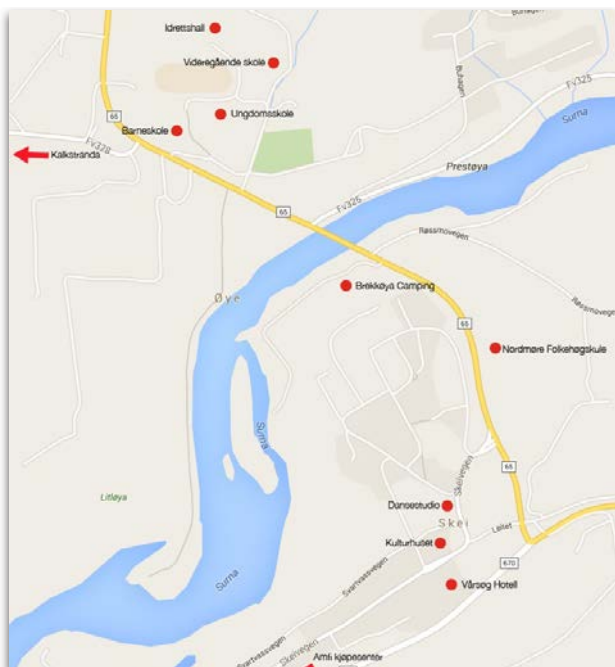


## HVEM KOMMER?

Instruktører på ungdomsleiren blir:  
 Master Per Andresen 8. Dan,  
 Trondheim, Kjell Gunnar Polden 5.  
 Dan, Surnadal, Christian Olsen, 4. Dan,  
 Surnadal og Gunnar Rugsveen 4. Dan,  
 Trondheim.  
 I tillegg kommer flinke 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.  
[www.frammr.no](http://www.frammr.no) tlf: 177



## TRENINGSOPPLEGG MANDAG - TORSDAG

kl. 08:00-09:00	Frokost
kl. 10:00-12:00	1. treningsøkt
kl. 12:00-14:30	Lunch
kl. 14:30-16:30	2. treningsøkt
kl. 17:00-18:00	Middag
kl. 18:00-21:00	Kveldsaktivitet
kl. 21:30	Kveldsmat
kl. 23:00	Rotid

## FREDAG

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

Avreise fra Surnadal senest kl.  
 15:00

## AKTIVITETER

I tillegg til to treningsøkter daglig, blir  
 det ulike aktiviteter hver kveld.

## HVOR BOR VI?

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

Velger du alternativ 3 (og har med en  
 voksen/foresatt) anbefaler vi følgende  
 alternativer:

### Thon Hotel Vårsøg

Tlf. 71 65 71 00  
[www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no)  
[booking@varsog-hotell.no](mailto:booking@varsog-hotell.no)  
 bookingkode TAEKWONDO

### Brekkøya Camping

Tlf. 91 37 81 59  
[post@surnadal-camping.no](mailto:post@surnadal-camping.no)

### Øvre Sæter Fiskecamp

Tlf. 71 66 21 77 / 92 63 40 54

### HammerStuene

Tlf. 71 66 31 75  
[post@hammerstuene.no](mailto:post@hammerstuene.no)  
 bestillingskode TKD2017

### Jon Olav Holte

Utleie hybler og leiligheter  
 Tlf: 90 58 05 66  
[joholte@svorka.net](mailto:joholte@svorka.net)

### Småøyen Camping

tlf: 41 47 80 32  
[smaaoyen@gmail.com](mailto:smaaoyen@gmail.com)

### Kvanne Camping

tlf. 48 05 74 97

NB! Avvik fra  
 opplegget kan  
 forekomme. Følg  
 med på info fra  
 instruktørene.  
 Detaljert program  
 legges ut før  
 leirstart.

## HVOR TRENER VI?

Treningene foregår i  
 Idrettshallen,  
 ungdomsskolen og  
 barneskolen (se kart).



Alle foto: Jostein Værnes

## OPPLEGG FOR DE SOM BOR PÅ NORDMØRE FOLKEHØGSKULE

I skolens spisesal serveres frokost, middag og kveldsmat. Ved frokosten smører deltakerne matpakke til lunch. Det blir satt fram drikke.

## SIKKERHET

Deltakerne blir delt inn i grupper og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. **De som eventuelt har en skade, sykdom eller matallergi el. l. plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd. Send e-post til arrangøren:**

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

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

*De som bor utenom NoFo og vil spise grillmat på skolen torsdag, må gi beskjed innen tirsdag i leiruka.*

## GRADERING

Gradering er for de som har hatt så stor fremgang på leiren at instruktøren anbefaler dem å gå opp. Det er gradering på leirens siste dag fredag 30. juni kl. 10:00. Ferdig senest kl. 13:00. Graderingen koster kr. 250,- og er ikke inkludert i leirprisen.

## UTSTYRSBUTIKK

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

## FORESATTE SOM SKAL VÆRE MED

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet: fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, 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 på [Facebook](https://www.facebook.com/sommerleirntkd) (Sommerleir i Surnadal) og/eller [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)

## Huskeliste

- Drakt (bukse og overdel) og belte. Ta med flere drakter hvis du har!
- Sparringsutstyr (hjelmer, hansker, sko, leggbeskytter og susp for gutter)
- Overtreksdrakt
- Håndkle og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som har alternativ 1 eller 2 må huske å ta med sengetøy/sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for deg som skal opp til test!
- Mobiltelefon og lader
- Lommepenger
- Matboks
- Uteklær og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!

# PÅMELDING

Det er begrenset med plasser, og den som er først med innbetaling, får selvsagt plass først.

Det er kun innbetaling som gjelder som påmelding. Velg alternativ 1, 2 eller 3 og betal inn riktig beløp!

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.

Pågangen for å få være med på leiren forventes å bli stor, så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass.

Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Bruk nettbank/bankgiro.

## **Innbetaling skjer til:**

**Kontonr. 4040 15 65363**

**Nordmøre Folkehøgskule**

**"Taekwon-Do uke 26"**

**6650 SURNADAL**

**Påmeldingsfrist  
1. juni**

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. juni, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen.

NB! Ved avbestilling etter 1. juni 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](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)**

**Info: [sommerleir.ntkd.no](http://sommerleir.ntkd.no)**



Lik oss gjerne på [Facebook](#) (Sommerleir i Surnadal), der legges det ut info før leiren

- og bilder fra det som skjer i leiruka!

## **Alternativ 1:**

Trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom.

Ta med eget sengetøy (laken, dynetrekk + putevar).

**kr. 4 200,-**

## **Alternativ 2:**

Trening, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass.

Ta med sovepose, pute + laken.

**kr. 3 800,-**

## **Alternativ 3:**

Trening og kveldsaktivitet, du ordner selv med overnatting og mat.

**kr. 1 950,-**