

Velkommen til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal for

UNGDOM

UKE 26:
SØNDAG 24. JUNI
TIL FREDAG
29. JUNI



NORDMØRE FOLKEHØGSKULE ARRANGERER SOMMERLEIR FOR UNGDOM

Leiren er for deg som er født i 1997, 1998 eller 1999 og du må være medlem i en NTN Taekwon-Do Klubb for å kunne delta.

Start: søndag 24. juni. Innkvarteringen åpner kl. 13:00.

Første trening søndag kl. 17:00 til 19:30.

Slutt: etter gradering fredag 29. juni (ca. kl 13:00)

HVEM KOMMER?

Instruktører på ungdomsleiren blir: Master Per Andresen, 8. Dan, Kjell Gunnar Polden, 5. Dan, Paul Mathiassen, 4. Dan, Arne Witzø, 4. Dan, Gunnar Rugsveen, 3. Dan, Aleksander Aronsen, 3. Dan, Magnus Bjørgan, 3. Dan, Sanna Often, 2. Dan, Kristine Fjeseth, 2. Dan og Line Reiten, 2. Dan.

HVA SKJER?

I tillegg til to treningsøkter daglig, blir det aktivitet hver kveld, bl.a med organisasjonen MOT, gruppearbeid og underholdning. Det blir artig aktivitet på stranda en av øktene i løpet av uka for alle gruppene. Fredag er det gradering for de som er kvalifiserte kl. 09:30. Avreise fra Surnadal etter graderingen ca. kl. 13:00.

HVORDAN REISE TIL SURNADAL?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), som er leirens arrangør, ligger på Skei i Surnadal kommune. Det er enkelt å komme seg til Surnadal. Tar man fly til Trondheim er det bare å ta flybussen til Sentralstasjonen og ta buss de 12,5 milene videre derfra. Man kan også ta tog til Trondheim og buss rett fra Sentralstasjonen til Surnadal. Sjekk www.surnadal-turist.no/reise.htm
Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35 eller 177 Turistinformasjonen tlf: 71 65 71 08



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

HVOR BOR VI?

Leirdeltakere bor på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal. Velger du alternativ D (og har med en voksen/foresatt) anbefaler vi følgende alternativer:

Vårsøg Hotell Tlf. 71 65 71 00
e-post: post@varsog-hotell.no

Surnadal Camping Brekkøya Tlf. 91 37 81 59

Hammer Apartments Tlf. 71 66 31 75 eller 97 43 77 33

Oppgi referanse "Taekwon-Do Sommerleir ungdom"

NB! For de som velger Alternativ D (dvs. betaler kun for trening) har foreldre/foresatte selv ansvar for ungdommene i pausene utenom fellesoplegg.

FORELDRE SOM SKAL VÆRE MED TIL SURNADAL.

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet som fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golf, fiske i elv, vann og sjø. Nyåpnet trening- og velværesenter www.suvelsenter.no Er det noe du lurer på, ta kontakt med Turistinformasjonen på Tlf: 71 65 71 08 eller sjekk www.surnadal-turist.no

OPPLEGG FOR DE SOM BOR PÅ NOFO

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

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 skulle ha en skade eller sykdom, plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd.**

GRADERING

De som får beskjed om at de er kvalifisert, kan gå opp til gradering på leirens siste dag (fredag). Graderingen koster kr. 250,- og er ikke inkludert i leirprisen.

UTSTYRSBUTIKK

Det er salg av bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, teoribøker mm på NoFo.



Ting som kan være lurt å ta med på leir

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta med flere drakter hvis du har!
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som har alternativ B eller C må huske å ta med laken, sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for deg som skal opp til test!
- Bade-/strandting!
- Mobiltelefon og lader
- Lompepenger
- Uteklær og gode sko
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy:-/
- 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. 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 bankgiro/nettbank.

Innbetaling skjer til:

Bankgironr. 4040 15 65363

Nordmøre Folkehøgskule

"Taekwon-Do uke 26"

6650 SURNADAL

NB! Merk giroen (Ved nettbank benytt felt for "Melding til mottaker") med DELTAKERS navn, klubb, grad og FØDSELSDATO.

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%.



**Spørsmål vedrørende leiren
rettes til ansvarlig arrangør:**

Nordmøre Folkehøgskule

Tlf. 71 65 89 00

E-mail: kontor@nordmore.fhs.no

Info: www.ntkd.no

Velkommen til en morsom og lærerik uke!



Alternativ A:

(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom i skolens sengetøy)

kr. 3 775,-

Alternativ B:

(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i 2-3 mannsrom i egen sovepose + laken)

kr. 3 550,-

Alternativ C:

(trening, full pensjon og overnatting på NoFo i sovesal på madrass i egen sovepose + laken)

kr. 3 250,-

Alternativ D:

(kun trening, du ordner selv med overnatting og mat)

kr. 1 650,-