

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL FOR

# BARN

UKE 32:  
MANDAG  
6. TIL  
FREDAG  
10. AUGUST



**Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn. Leiren er for deg som er medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og er født i 2000 til og med 2004.**

## Start

Mandag 6. august 2012  
Første trening starter kl. 10.00  
Tilreise søndag eller mandag.  
NB! Tidligste innsjekking er  
søndag 5. august kl 17.00

## Slutt

Fredag 10. august 2012  
(hjemreise senest kl. 16.00)

## Instruktører

Master Per Andresen, 8. Dan, Kjell Gunnar Polden, 5. Dan, og mange andre kjempeflinke instruktører skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle.

## Spørsmål?

**Kontakt Nordmøre Folkehøgskule**

**Tlf: 71 65 89 00**

**e-post: [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)**





## Innkvartering

Leirdeltakere bor på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal. Med full pensjon ( alternativ A, B og C ) menes frokost, lunch, middag og kveldsmat. Ved frokosten smører deltagerne matpakke til lunch og kveldsmat, og det blir satt fram drikke. Måltidene serveres i matsalen på Folkehøgskolen. Det er kiosk på skolen. Denne vil ha åpent hver dag etter middag.

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

## Overnattingsmuligheter i Surnadal

**Vårsøg Hotell** Tlf. 71 65 71 00  
e-post: [post@varsog-hotell.no](mailto: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 barn"

## 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 bespisning, 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. De som eventuelt skulle ha en skade eller sykdom plikter å informere leirledelsen om dette på forhånd.

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

## Foreldre som vil 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. Nytt i år er Surnadal Trening og Velværesenter [www.suvelsenter.no](http://www.suvelsenter.no)  
Er det ellers noe du lurer på, ta kontakt med Turistinformasjonen på tlf: 71 65 71 08 eller sjekk [www.surnadal-turist.no](http://www.surnadal-turist.no)



## Trening

Treningen foregår i 3 haller som ligger like ved hverandre (Ungdomsskolen, Folkehøgskolen og Idrettshallen). En del av treningen foregår felles, men mesteparten av tiden blir barna delt inn etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

## Utstysbutikk

Det vil bli salg av Taekwon-Do utstyr, butikken er åpen hver dag etter trening. Her selges bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, bøker o.l.

## Gradering - ny beltegrad

Gradering er kun for de som har hatt så stor framgang under leiren at instruktøren anbefaler dem å prøve å gå opp til gradering.

Graderingsavgiften på kr. 250,- er ikke inkludert i prisen.

## Andre aktiviteter

Det vil bli lagt opp til en turøkt for alle, så ta med badetøy og klær for uteliv (husk regntøy og gode sko.)

Hver ettermiddag/kveld vil det bli arrangert diverse aktiviteter som f.eks. disko, kulturkveld osv.

Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning i gymsalen på NOFO. Nærmere program blir utlevert ved ankomst.

## Sunn profil

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

## Treningsopplegg mandag til torsdag

kl. 08:00-09:30	Frokost og smøring av matpakker
kl. 10:00-12:00	Første treningsøkt
kl. 12:00-14:00	Lunch
kl. 14:00-16:00	Andre treningsøkt
kl. 16:30-18:00	Middag
kl. 18:00-21:00	Kveldsaktivitet
kl. 21:00	Kveldsmat
kl. 22:00	Rotid

## Treningsopplegg fredag

kl. 07:30-09:00	Frokost og smøring av matpakke
kl. 09:30-10:30	Trening
kl. 10:30-11:00	Lunch
kl. 11:00-14:00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 16:00

Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra leirinstruktørene.



# PÅMELDING

**Innbetaling gjelder som påmelding! 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:  
Bankgironr. 4040 15 65371  
Nordmøre Folkehøgskule  
"Taekwon-Do uke 32"  
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. 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%.

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

**Nordmøre Folkehøgskule**

**Tlf. 71 65 89 00**

**E-mail: [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)**

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

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



## 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.
- De som har alternativ B eller C må huske å ta med laken, sovepose og pute.
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok!! Viktig for de som skal opp til test!
- Bade-/strandting!
- Mobiltelefon og lader
- Lommepenger
- Turklær og gode sko
- Evt. tursekk
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy:(
- Godt humør!!

### Alternativ A

Trening, full pensjon + overnatting på Folkehøgskolen i 2-3 manns rom i skolens sengetøy

**kr. 3650,-**

### Alternativ B

Trening, full pensjon + overnatting på Folkehøgskolen i 2-3 manns rom i egen sovepose + laken

**kr. 3450,-**

### Alternativ C

Trening, full pensjon + overnatting i sovesal på madrass i egen sovepose + laken

**kr. 3150,-**

### Alternativ D

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

**kr. 1650,-**