

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL

UNGDOMSLEIR

SØNDAG 26. JUNI TIL FREDAG 1. JULI 2016



Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom

Leiren er for deg som er født i år 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005
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 26. juni

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

Leiren slutter: fredag 1. juli

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 eller tlf: 71 65 89 00

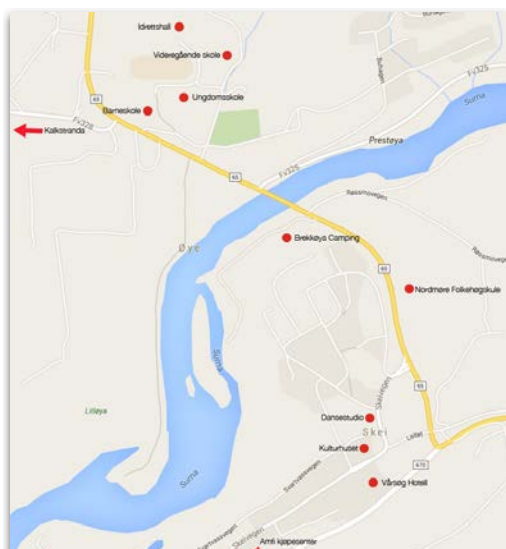


HVEM KOMMER?

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. Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35 eller 177



HVA SKJER?

Treningsopplegg mandag til 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

NB! Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra instruktørene. Detaljert program deles ut ved innsjekking.

HVOR TRENER VI?

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

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:

Vårsøg Hotell

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

Brekkøya Camping

Tlf. 91 37 81 59

Øvre Sæter Fiskecamp

Tlf. 71 66 21 77 eller 92 63 40 54

HammerStuene

Tlf. 71 66 31 75
e-post: post@hammerstuene.no
oppgi kode NTKD16 ved bestilling

Jon Olav Holte

Utleie hybler og leiligheter
Tlf: 90 58 05 66
e-post: joholte@svorka.net

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



OPPLEGG FOR DE SOM BOR PÅ NOFO

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**

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.

GRADERING

Det er gradering på leirens siste dag fredag 1. juli kl. 10:00. Ferdig senest kl. 13:00. Graderingen koster kr. 250,- og er ikke inkludert i leirprisen.

UTSTYRSBUTIKK

Det er salg av 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/NTN-Taekwon-Do-ungdomsleir-i-Surnadal) (NTN Taekwon-Do ungdomsleir i Surnadal) og/eller www.ntkd.no

Huskeliste

- Drakt (bukse og overdel), belte, sparringsutstyr. Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt
- Håndduker og toaletsaker
- 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!
- Bade-/strandting!
- Mobiltelefon og lader
- Lommepenger
- Matboks
- 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. 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.

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
Info: www.ntkd.no



Lik oss gjerne på [Facebook](#) (NTN Taekwon-Do ungdomsleir 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. 4 075,-

Alternativ 2:

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

kr. 3 670,-

Alternativ 3:

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

kr. 1 950,-