



sommerleir for ungdom

24. -29. juni 2018



Nordmøre Folkehøgskule i Surnadal inviterer til NTN sommerleir for ungdom. Leiren er for deg som er født i år 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 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 24. juni

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

Leiren slutter: fredag 29. juni

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

Spørsmål?

Kontakt Nordmøre
Folkehøgskule

tlf: 71 65 89 00
e-post:

kontor@nordmore.fhs.no

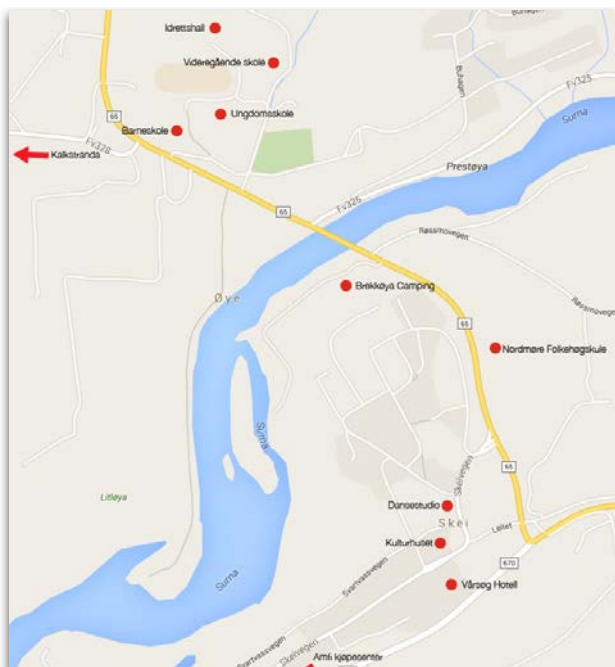


HVEM KOMMER?

Instruktører på ungdomsleiren blir:
 Master Per Andresen 8. Dan,
 Trondheim, Kjell Gunnar Polden 6.
 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 tlf: 177



TRENINGSSOPPLEGG 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

Brekko Camping

Tlf. 91 37 81 59
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

Jon Olav Holte

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

Småøyen Camping

tlf: 41 47 80 32
smaaoyen@gmail.com

Kvanne Camping

tlf. 48 05 74 97

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 ved påmelding.

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 29. juni kl. 10:00. Ferdig senest kl. 13:00. Graderingen koster kr. 300,- 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), båtture, 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/sommerleir) (Sommerleir i Surnadal) og/eller sommerleir.ntkd.no Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av ditt barn skal publiseres.

Huskeliste

- Drakt (bukse og overdel) og belte. Ta med flere drakter hvis du har!
- Sparringsutstyr (hjelm, hansker, sko, leggbeskytter og susp for gutter)
- Overtreksdrakt
- Håndkle 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.
- 300 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

Nytt påmeldingssystem 2018!

Gå inn på nordmorefhs.pameldingssystem.no/ungdomsleir-2018

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 er stor. Vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass!

Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

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: sommerleir.ntkd.no

Lik oss gjerne på [Facebook](#)

(Sommerleir i Surnadal),

der legges det ut info før og under leiren

- og bilder fra det som skjer i leiruka!



Alternativ 1:

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

kr. 4 500,-

Alternativ 2:

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

kr. 4 000,-

Alternativ 3:

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

kr. 2 150,-