



sommerleir for voksne



29. juli - 3. august 2018

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 2002 eller tidligere for å være med på voksenleir. Alle grader er velkommen! Spørsmål rettes til ansvarlig arrangør Nordmøre Folkehøgskule
Tlf: 71 65 89 00 e-post: kontor@nordmore.fhs.no

START: søndag 29. juli 2018

Første treningsøkt i Idrettshallen
søndag 29. juli kl. 16:00- 17:30
Innsjekking i gymsalen
på NoFo søndag 29. juli kl. 11:00 -
15:00.

SLUTT: fredag 3. august 2018

Utsjekking fra rom på NoFo innen
kl. 10:00, hjemreise etter graderingen
som er ferdig senest kl. 13:00





Nordmøre Folkehøgskule

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) som ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstu, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har utendørs fotballbane og et velutstyrt styrkerom, som kan åpnes etter avtale.

Trening m.m.

Man. - tors. kl. 10:00 - 12:00 og 14:00 -16:00
Kveldsaktivitet fra kl. 19:00

Måltider

Ved frokosten lager deltagerne matpakke til lunch. Til lunch blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo fra kl. 17:00.

NB! Første måltid er frokost søndag 29. juli.

Sikkerhet

Det blir opprop hver morgen før trening. De som ikke er tilstede ved opprop får besøk av en fra personalet på skolen. Det blir sjekket at de som er under 18 år er på rommet om kvelden (kl. 23:00).

Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter og legevakta i Orkdal dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom.

NB! De som eventuelt har en skade, sykdom, matallergi e.l. plikter å informere om dette ved påmelding.

Spennende treningsopplegg

Treningene foregår i forskjellige idrettshaller/gymsaler i nærheten av NoFo (se kart neste side) - eller ute, hvis været tillater det.

Første trening søndag 29. juli kl.16:00 - 17:30 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka er det to økter hver dag. Mandag er begge økter pensumrettet og inndelt etter grad. Tirsdag, onsdag og torsdag **etter lunch** kan du velge hva du har lyst til å være med på.

Du kan velge mellom:

- pensumtrening
- «advanced» sparring
- arrangert sparring
- mønster/spark/teknisk trening
- pute/target
- selvforsvar
- God nok! sparring av, for og med jenter
- knusing og spesialteknikk
- Til topps! lang fjelltur

Det kommer også til å være valgfrie tilbud om aktiviteter tirsdag og onsdag kveld:

- avspenning/massasje
- klubbdrift/oppstart ny klubb eller avdeling
- skadeforebygging
- kosthold/antidoping
- barneinstruksjonsforum
- dømming
- coaching



Oppvisning og avslutning

Etter grillmiddag torsdag blir det oppvisning med instruktørene og avslutningsshow:-)

Gradering

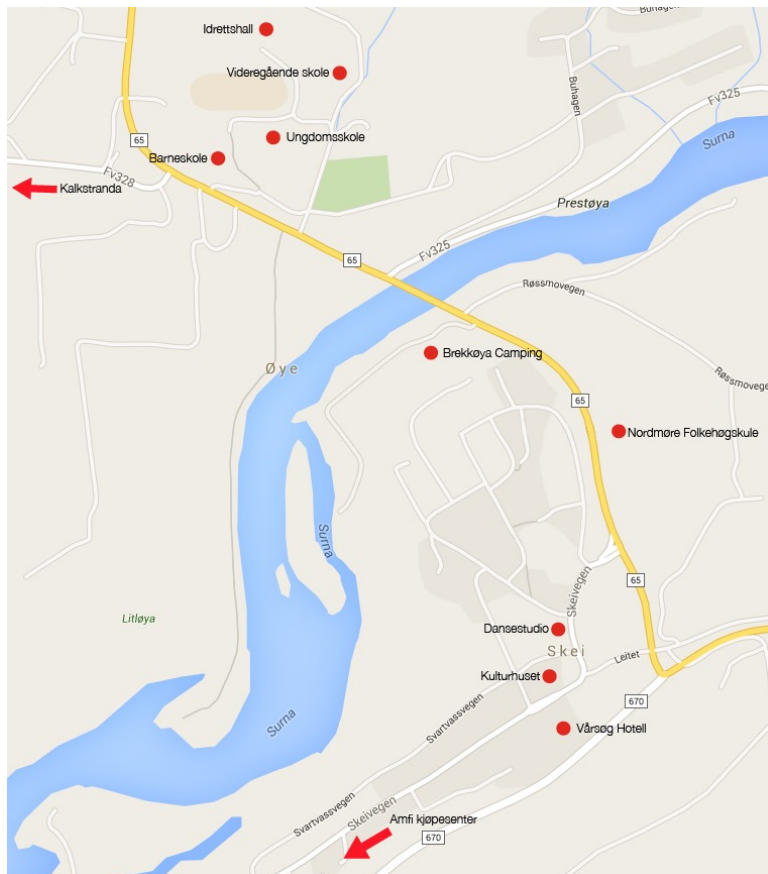
Fredag 3. august blir det gradering for fargede belter og delgrader sort belte (ved problemer med avreisetidspunkt gis det mulighet for å gå opp til gradering torsdag kveld.) Graderingen skal være ferdig seinest kl. 1300. Graderingsavgiften (fargede belter kr. 300,- og delgrad sort kr. 450,-) er ikke inkludert i deltageravgiften. Gradering opp til 4. Dan og høyere foregår mandag 30. juli kl. 19:00 i Idrettshallen. Graderingen er åpen for tilskuere.

Utstysbutikk på NoFo

Det er muligheter for å kjøpe drakter, bøker, sparringsutstyr, baker, targets mm. Butikken er åpen hver dag etter trening. Betaling med kort eller kontanter.

Foto/film

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på [Facebook](#) og/eller [sommerleir.ntkd.no](#). Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av deg skal publiseres.



Overnattingsmuligheter i Surnadal for deg som velger alternativ 3

Thon Hotel Vårsøg

Tlf: 71 65 71 01

thonhotels.no/varsog

HammerStuene

Tlf: 71 66 31 75

hammerstuene.no

e-post:

post@hammerstuene.no

Brekkøya Camping

Tlf: 91 37 81 59

surnadal-camping.no

e-post:

post@surnadal-camping.no

Øvre Sæter Fiskecamp

Tlf. 71 66 21 77 eller

92 63 40 54

[Facebook](#)

Småøyen Camping

tlf 41 47 80 32

[Småøyen Camping](#)

e-post:

smaaoyan@gmail.com

Kvanne Camping

tlf: 48 05 74 97

Utleie hybler/leiligheter

Kontakt Jon Olav Holte

Tlf. 90 58 05 66

e-post: joholte@svorka.net



påmelding

Nytt påmeldingssystem i 2018!

Gå inn på nordmorefhs.pameldingssystem.no/voksenleir 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.

Pågangen for å få være med på leiren er stor, så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder.

Ved eventuell avbestilling før 1. juli, trekkes kr. 250,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen. NB! Ved avbestilling etter 1. juli 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 og [Facebook](#)

**NTNs beste instruktører vil gjøre alt for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle!
Vi gleder oss til å se deg i Surnadal!**



HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt
- Belte, sparringsutstyr
- Håndduker og toaletsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som velger alternativ 1 må ta med sengetøy, alternativ 2 sovepose og laken
- Matboks
- Pensumbok
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Utekler og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!



Alle foto: Jostein Værnes

Alternativ 1

Trening, full pensjon + overnatting på Nofo i 2-3 mannsrom.
NB! Ta med eget sengetøy (laken, dyne- og putetrekk)

kr. 4 700,-

Alternativ 2

Trening, full pensjon + overnatting i sovesal (på NoFo eller nærl. skole) på madrass i egen sovepose, laken + pute

kr. 4 200,-

Alternativ 3

Trening og kveldsaktivitet (Ordner selv overnatting og mat)

kr. 2 350,-