



SOMMERLEIR VOKSNE

26. - 31. JULI 2020

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb, og være født i 2004 eller tidligere, for å være med på voksenleir. Alle grader er velkommen!

LEIREN STARTER: SØNDAG 26. JULI 2020

Innsjekking i gymsalen på NoFo
søndag 26. juli kl. 11.00-15.00.
Første treningsøkt i Idrettshallen
søndag 26. juli kl. 16.00-17.30.

LEIREN SLUTTER: FREDAG 31. JULI 2020

Utsjekking fra rom på NoFo innen kl. 10.00.
Hjemreise etter graderingen, som er ferdig senest kl.
13.00.

Spørsmål?

Kontakt Nordmøre Folkehøgskule

Tlf: 71 65 89 00

E-post: kontor@nordmore.fhs.no





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.

Mandag - torsdag

kl. 10.00 - 12.00

og 14.00 -16.00

Kveldsaktivitet fra kl. 19.00. Følg med på sommerleir.ntkd.no - der legges treningsopplegg ut daglig i leiruka.

Måltider

Ved frokosten (kl. 07.30 - 09.00) lager deltagerne matpakke til lunch. Til lunch (kl. 12.00 - 14.00)

blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo kl. 17.00 - 18.30.

NB! Første måltid er frokost søndag 26. juli fra kl. 08.00 - 10.00.

Sikkerhet

Det blir opprop hver morgen (første gang mandag 27. juli) før trening. 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. NB! De som har en skade, sykdom, matallergi e.l.l. plikter å informere om dette ved påmelding.

Spennende treningsopplegg

Treningene foregår i forskjellige idrettshaller/gymsaler i nærheten av NoFo - eller ute, hvis været tillater det.

Første trening søndag 26. juli kl.16.00 - 17.30 er felles for alle i den store idrettshallen. Alle dager etter lunch kan du velge hva du har lyst til å være med på.

Du kan bl.a. velge mellom:

pensumtrening, «advanced» sparring, arrangert sparring, mønster/spark/teknisk trening, pute/target, selvforsvar, knusing og spesialteknikk, fjelltur m.m.

Det blir også tilbud om aktiviteter tirsdag og onsdag kveld:

avspenning/massasje, klubbdrift/oppstart av ny klubb eller avdeling, skadeforebygging m/øvelser, kosthold/antidoping, barneinstruksjonsforum, dømming, coaching m.m.

Gradering

Fredag 31. juli blir det gradering for fargede belter og delgrader sort belte (ved problemer med avreise-tidspunkt gis det mulighet for å gå opp til gradering torsdag kveld). Graderingen skal være ferdig senest kl. 13.00. Graderingsavgiften (fargede belter kr. 300,- og delgrad sort kr. 450,-) er ikke inkludert i deltageravgiften.

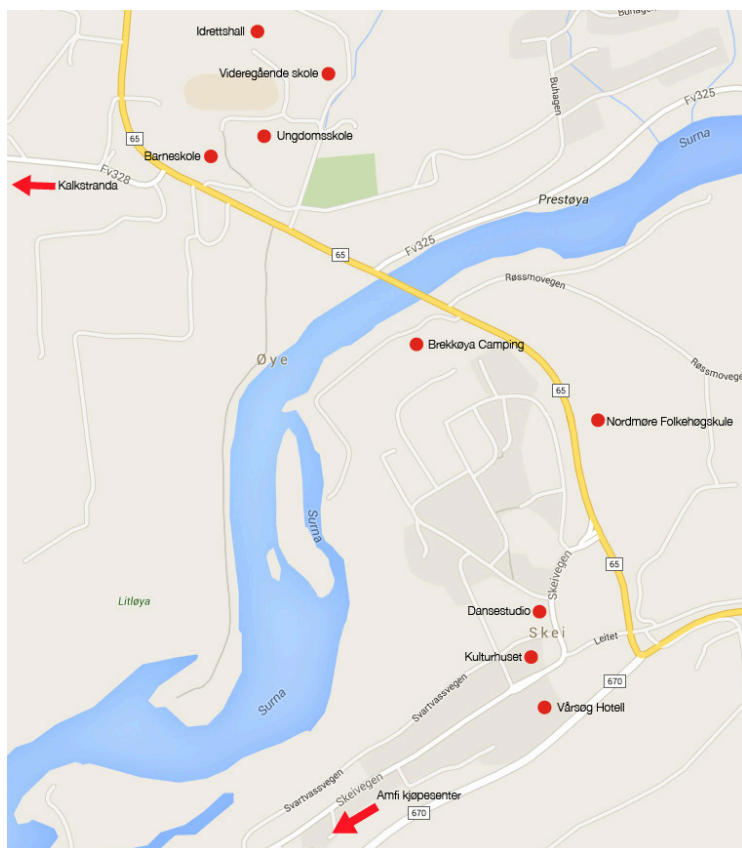
NB! Godkjenning og søknad til helgrad Dan må avklares på forhånd med klubbens hovedinstruktør. Gradering opp til 4. Dan og høyere, foregår mandag 27. juli kl. 19.00 i Idrettshallen. Graderingen er åpen for tilskuere.

NTN Shop

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

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 Surnadal

Tlf: 71 65 71 00

thonhotels.no/surnadal

Surnadal Camping Brekkøya

www.surnadalcamping.no

Tlf: 91 37 81 59

E-post: post@surnadal-camping.no

HammerStuene

www.hammerstuene.no

Tlf: 71 66 31 75

E-post: post@hammerstuene.no

Jon Olav Holte

(utleie leiligheter/hybler)

Tlf: 90 58 05 66

E-post: joholte@svorka.net

Øvre Sæter Fiskecamp

Tlf: 71 66 21 77 / 92 63 40 54

Småøyen Camping

<https://ilevende.wixsite.com/smaaoyen>

Tlf: 41 47 80 32

E-post: smaaoyan@gmail.com

Kvanne Camping

Tlf: 48 05 74 97

Utleie bolig Surnadal

Sjekk airbnb.no





PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/voksenleir2020> 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 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 vedr. leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule

Tlf. 71 65 89 00

E-mail: 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.

HUSKELISTE:

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

VI SEES I SURNADAL!

Alternativ 1:

Trening og kveldsaktivitet, full pensjon og overnatting på NOFO i 2/3-mannsrom. Ta med eget sengetøy (laken, dynetrekk og putevar).

kr. 4 900,-

Alternativ 2:

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

kr. 4 400,-

Alternativ 3:

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

kr. 2 500,-