

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL

# VOKSENLEIR

SØNDAG 24. TIL FREDAG 29. JULI 2016

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 2000 eller tidligere for å være med på voksenleir. Alle grader er velkommen!

**Start:** Første treningsøkt (inkludert informasjon om leiren og fotografering) er i Idrettshallen

**søndag 24. juli kl. 16:00- 17:30.**

Ankomstdag lørdag 23. juli eller søndag 24. juli (innsjekking i gymsalen på NoFo fra kl. 14:00 lørdag og kl. 11:00 - 15:00 søndag).

**Slutt:** Hjemreisedag er **fredag 29. juli** (hjemreise etter graderingen som er ferdig senest kl. 13:00)

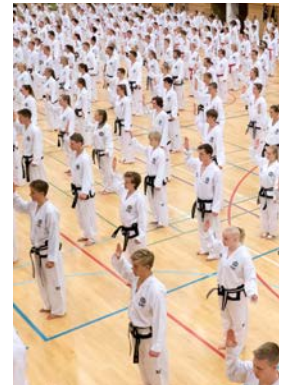
**Instruktører:** Master Andresen, Master Garnæs, Master Larsen, Master Betele, Master Edvardsen, Master Iversen, Hans Jørgen Helmersen, Kent Tore Skagen og resten av seniorenene i NTN vil gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle! Vi får også i år besøk av Master Willy Van de Mortel, 8. Dan fra Nederland.

**Spørsmål** vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør Nordmøre Folkehøgskule

Tlf: 71 65 89 00

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





### **Nordmøre Folkehøgskule**

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule (NoFo) ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstu, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har utendørs sandvolleyballbane og fotballbane som kan benyttes til ekstra trening, og NoFo har velutstyrt styrkerom, som kan åpnes etter avtale. Surnadal er et eldorado for friluftinteresserte med turmuligheter, badestrand i overkommelig nærhet, og fiskeelv i umiddelbar nærhet. Det er også kulturhus/kino like ved NoFo.

### **Måltider**

Det settes fram frokost på NoFo og Videregående skole. Ved frokosten smører alle deltagerne matpakke til lunch. Til lunch blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo.

**NB! Første måltid er frokost søndag 24. 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 el.l. plikter å informere leirledelsen om dette. Send e-post til [kontor@nordmore.fhs.no](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

### **Spennende treningsopplegg**

Første trening søndag 24. juli kl.16:00 - 17:30 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka deles deltagerne inn i grupper etter grad. Det er to økter hver dag. Treningene foregår i forskjellige idrettshaller/gymsaler eller ute. Detaljert program blir delt ut første leirdag. Ellers skjer det noe hver kveld, bl.a. disko og «Masterens time». Torsdag middag blir det grilling og etterpå blir det avslutningsshow for alle i Idrettshallen. Leiren avsluttes med gradering fredag morgen.

### **Alternativ trening**

Andre økt onsdag blir det alternativ trening for alle. Da kan du velge hva du vil delta på; knusing og spesialteknikk, pensumtrening, hardtrening på pute/target, selvforsvar, frisparring, tradisjonell sparring, fjelltur (husk å ta med uteklær og gode sko!)

### **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/ntkd.no) og/eller [www.ntkd.no](http://www.ntkd.no)

Lik NTN Taekwon-do Voksenleir i Surnadal på [Facebook](https://www.facebook.com/ntkd.no)



### Utstyrsbutikk på NoFo

Butikken selger drakter, bøker, sparringsutstyr, bager, targets o.l. og har åpent hver dag etter trening. Betaling med kort eller kontanter.

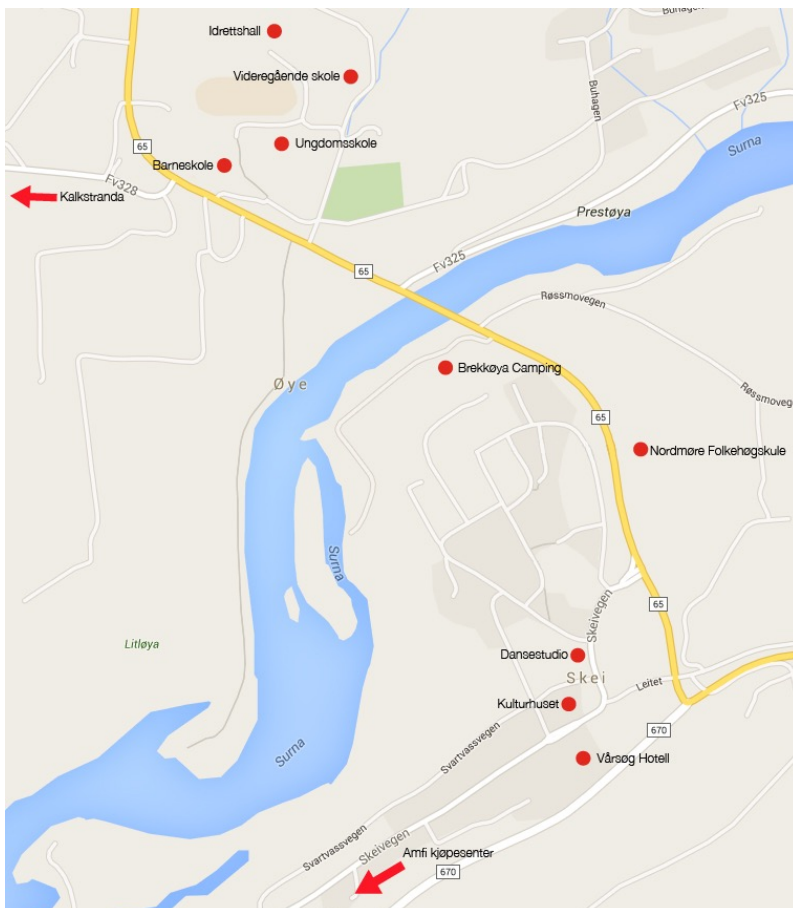
### Gradering

Fredag 29. juli 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. 250,- og delgrad sort kr. 400,-) er ikke inkludert i deltageravgiften. Gradering opp til 4. Dan og høyere foregår mandag 25. juli kl. 1900 i Idrettshallen. Graderingen er åpen for tilskuere.

### +25

Det arrangeres sosialt treff for deg som er over 25 år onsdag kveld. Da blir det uhøytidelig lag-quiz og sosialt samvær. For de som er under 25 år blir det «Gøy på NoFo:-)»



## Overnattingsmuligheter i Surnadal for deg som velger alternativ 3

### Vårskog Hotell

ligger ca. 300 m fra NoFo  
Priser pr. døgn inkl. frokostbuffet, gratis parkering og gratis internett  
enkeltrom kr. 800,-  
dobbelrom kr. 850,-  
trippelrom kr. 1050,-  
familierom kr. 1250,-  
Halvpensjon +kr. 250,- pr. pers. pr. dag  
Helpensjon +kr. 390,- pr. pers. pr. dag  
Oppgi referanse ved bestilling  
"Taekwon-Do sommerleir"  
Bestill i god tid direkte til hotellet  
Tlf: 71 65 71 00  
e-post: [booking@varsog-hotell.no](mailto:booking@varsog-hotell.no)  
[www.varsog-hotell.no](http://www.varsog-hotell.no)

### Hammerstuene

ligger ca. 4 km fra NoFo  
Har 20 senger fordelt på 8 rom  
Priser fra kr. 600,- i enkeltrom, fra kr. 1200,- i 4-sengersrom  
Tlf: 71 66 31 75  
e-post: [post@hammerstuene.no](mailto:post@hammerstuene.no)  
Oppgi kode NTKD16

### Brekkøya Camping

ligger ca. 300 m fra NoFo  
Priser campinghytter:  
4 manns campinghytter kr. 690,- pr. døgn  
6 manns campinghytter kr. 890,- pr. døgn  
Alle hytter har dusj, toalett, kjøkken og separate soverom.  
Leie av sengetøy kr. 100,-  
Vask kr. 300,- pr. hytte  
Merk! Hver hytte må ha minst én ansvarlig person over 18 år.  
NB! Her må en være ekstra tidlig ute med bestillingen, da det er midt i laksefiskesesongen! Bestill direkte på  
Tlf: 91 37 81 59  
e-post: [post@sumadal-camping.no](mailto:post@sumadal-camping.no)  
(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden, Taekwon-Do)  
[www.sumadal-camping.no](http://www.sumadal-camping.no)

### Øvre Sæter Fiskecamp

kr. 400,- pr. hytte pr. natt i 4-mannshytter  
Tlf. 71 66 21 77 eller 92 63 40 54

### Utleie hybler/leiligheter

Kontakt Jon Olav Holte  
Tlf. 90 58 05 66  
e-post: [joholte@svorka.net](mailto:joholte@svorka.net)

# 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 er meget 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 07 06044  
Nordmøre Folkehøgskule  
"Taekwon-Do uke 30"  
6650 SURNADAL

## NB! Merk betalingen med:

Deltakers navn, klubb, grad og FØDSELSDATO

## PÅMELDINGSFRIST 1. JULI

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%. 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](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

Info: [www.ntkd.no/sommerleir](http://www.ntkd.no/sommerleir) og [Facebook](#)

## HUSKELISTE

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

## FRA LEDEREN I NTN

I år er det 26. år på rad med voksenleir arrangert i Surnadal, og det har blitt en tradisjon for mange å komme til Surnadal denne sommeruka. Her møtes medlemmer fra hele landet, nye og gamle, alle beltegrader, fra nybegynnere til veteraner.

Uka er viet trening og sosialt samvær og er en flott måte å starte høstens treningssemester på, inspirerende og artig.

Velkommen!

Hilsen Master Per Andresen

## Alternativ 1

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

kr. 4 350,-

## Alternativ 2

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

kr. 3 850,-

## Alternativ 3

Trening og kveldsaktivitet (Ordner selv overnatting og mat)

kr. 2 050,-