



# SOMMERLEIR

## MÅLSELV 2023

NTN Region Nordland, Troms og Finnmark har gleden av å invitere til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn og ungdom.

### Start: Søndag 25. juni

Første trening starter mandag 26. juni kl. 10.00

Ankomst søndag for de som skal bo på skolen.

NB: Tidligste innsjekk er søndag kl. 16.00

Det blir servert kveldsmat på søndag.

### Slutt: Fredag 30. juni

Hjemreise senest kl. 15.00

### Hvem kan delta?

Sommerleiren er for deg som er medlem i en NTN Taekwon-Do klubb, og går i 2. klasse eller mer.

Leiren er organisert som en kombinert barne-, ungdoms- og voksenleir. Aldersgrense: Født 2015 eller tidligere

### Instruktører

Leiren arrangeres av regionsleder Master Odd-Arne Larsen, 8. Dan og Peter Kvig, 5. Dan. I tillegg kommer en rekke andre dyktige instruktører fra Nord-Norge som skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott og lærerik opplevelse for alle som deltar.

### Timeplan mandag-torsdag

Frokost	08.00-09.30
1. treningsøkt	10.00-12.00
Lunsj	12.00-14.00
2. treningsøkt	14.00-15.30
Middag	16.30-18.00
Kveldsaktivitet	18.00-20.30
Kveldsmat	20.30
Rotid	21.30

### Timeplan fredag

Frokost	07.30-09.00
Trening	09.30-10.30
Lunsj	10.30-11.00
Gradering	11.00-14.00

Utsjekk og avreise Til kl. 15.00

*Timeplanen er veiledende, og justeringer kan forekomme.*





## NYTTIG INFO

### Trening

Treningen foregår i Bardufoss Storhall, som er en stor fotballhall med kunstgressunderlag, samt nærliggende gymsaler. Det blir lagt ut kampsportmattar over store deler av hallen.

### Kveldsaktiviteter

Det vil bli arrangert aktiviteter på ettermiddag og kveldstid mellom kl. 18.00-2030, som for eksempel disko, svømming og kino. Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning. Nøyaktige tidspunkt for hver enkelt kveldsaktivitet blir informert om underveis.

### Gradering - ny beltegrad

Fredag avsluttes leiren med gradering. Graderingsavgiften på kr. 350,- er ikke inkludert i leiravgiften. Betalingsinformasjon for gradering kommer. NB: Gradering forutsetter at man har hatt så god innsats under leiren at instruktørene godkjenner at man går opp til gradering.

### Innkvartering

Leirdeltakere på alternativ A bor på Bardufoss ungdomsskole. Elevene bor på klasserom i grupper delt inn i aldersgruppe og klubbtilhørighet. Hver gruppe har egne rodeledere som følger elevene gjennom hele døgnet.

For alternativ 1 og 2 serveres frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Måltidene serveres på skolen, unntatt middag, som serveres i kantinen på Bardufoss vgs.

### Sikkerhet

Alle deltakere som bor på skolen vil bli delt inn i grupper/rom som de skal følge under hele uken.

Hver gruppe vil ha minst én ansvarlig instruktør som skal følge opp alle som bor på rommet. Alt fra vekking, trening, bespising, fritidsaktiviteter og legging vil følges tett av gruppens rodeleder. Sommerleiren har løpende kontakt med helsevesenet/legevakt dersom det skulle oppstå noe. De som eventuelt har en skade eller sykdom som trenger ekstra oppfølging må gi beskjed om dette til leirledelsen.

For deltakere som ikke bor på skolen har foreldre/foresatte selv ansvar for barna i pausene utenom treningene og kveldsaktiviteter.

### Kiosk

Det vil bli utsalg av kioskartikler på skolen på enkelte tidspunkt. For lommepenger oppfordrer vi til å begrense dette til 100-200 kroner. Utover dette ønsker vi å legge opp til «sunn leir», uten mye godterier og snacks utenom måltidene.

### Utstyrsbutikk

Det er i utgangspunktet ikke utsalg av treningsutstyr, men det vil bli mulig å kjøpe nytt belte og teoribok for de som trenger dette etter gradering på fredag. De som trenger nytt utstyr til sommerleiren oppfordres til å kjøpe dette i god tid før man skal på leir.

### Overnattingsmuligheter for voksne eller deltakere som ikke bor på skolen:

Bardufoss hotell, [bardufosshotell.no](http://bardufosshotell.no)

Bardufosstun, [bardufosstun.no](http://bardufosstun.no)

Målselvfossen, [maalselvfossen.no](http://maalselvfossen.no)

Ring Polarbadet på tlf. 778 32770 for spørsmål angående camping i området rundt skolen. Leiren har ikke ansvar for dette.

# PÅMELDING

Alternativ 1	Alternativ 2	Alternativ 3
Trening, overnatting i sovesal, kveldsaktiviteter og full pensjon.	Trening, kveldsaktiviteter og middag i kantinen.	Trening og kveldsaktiviteter
	(ordner overnatting selv)	(ordner mat og overnatting selv)
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<b>4 400,-</b>	<b>3 300,-</b>	<b>2 700,-</b>

## FOR PÅMELDING, GÅ INN PÅ [sommerleirinord.no](http://sommerleirinord.no)

### Påmelding og betaling

Når du har fylt ut påmeldingsskjemaet på nettsiden vil du få tilsendt faktura/betalingsinformasjon på e-post for valgt alternativ (innen 7 dager). Betalingsfristen må overholdes for å være sikret plass på leiren.

### Avbestilling

Ved avbestilling før 1. mai refunderes deltakeravgiften minus kr. 500,- i administrasjonsgebyr.

Ved avbestilling etter 1. mai refunderes halve deltakeravgiften.

Ved avbestilling etter 24. juni eller ved uteblivelse refunderes ikke deltakeravgiften.

### Måltider for ikke-trenende foreldre/foresatte:

For foreldre eller foresatte som ikke selv deltar på sommerleiren, men bare bor i området for å følge opp barnet sitt, så er det mulig å spise middag med resten. Dette inkluderer måltider fra leirens start til og med grilling på torsdag kveld. Dette koster kr. 600, og må bestilles ved å sende e-post til [odd.arne.larsen@multiconsult.no](mailto:odd.arne.larsen@multiconsult.no) før leiren starter.

### Kontaktinformasjon:

Master Odd-Arne Larsen, 8. Dan

[odd.arne.larsen@multiconsult.no](mailto:odd.arne.larsen@multiconsult.no)

Tlf: 975 64 508

Peter Kvig, 5. Dan

[peter@saltentkd.no](mailto:peter@saltentkd.no)

Tlf. 909 71 849