



SOMMERLEIR FOR VOKSNE

søndag 30. juli - fredag 4. august 2023

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb, og være født i 2007 eller tidligere, for å være med på voksenleir. Alle grader er velkommen!

LEIREN STARTER: søndag 30. juli 2023
Innsjekking i gymsalen på NoFo
søndag 30. juli kl. 12.00 - 15.00.
Første treningsøkt i Idrettshallen
søndag 30. juli kl. 16.00- 17.30

LEIREN SLUTTER: fredag 4. august 2023
Utsjekking fra rom på NoFo innen
kl. 10.00, hjemreise etter graderingen,
som er ferdig senest kl. 13.00

Spørsmål rettes til ansvarlig arrangør
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.

MÅLTIDER (for deg som bor på NoFo alt. 1 og 2)

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 30. juli fra kl. 08.00 - 10.00.

SIKKERHET (for deg som bor på NoFo alt. 1 og 2)

Det blir opprop hver morgen (første gang mandag 31. juli før trening. De som bor på NoFo, og 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 har en skade, sykdom, matallergi el.l. plikter å informere om dette ved påmelding.

TRENING

Mandag - torsdag:

Første økt: Kl. 10.00 - 12.00

Andre økt kl. 14.00 - 16.00

Kveldsaktivitet fra kl 19.00.

Følg med på sommerleir.ntkd.no - der legges treningsopplegg ut daglig i leiruka.

SPENNENDE TRENINGSOPPLEGG

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

Første trening søndag 30. juli kl. 16.00 - 17.30 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka er det to økter hver dag. 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, «Til topps!» - lang fjelltur.

NYTT AV ÅRET: LYST TIL Å TRENE MED LANDSLAGET?

NTN-landslaget skal ha egen trening hver dag (mandag - torsdag) før lunch. Denne treningen er også åpen for dere som har ambisjoner om en fremtidig plass på landslaget - eller dere som er interessert i konkurranse. Dette er en gylden mulighet til å trene med landslaget under ledelse av våre dyktige landslagstrenerne.

KVELDSAKTIVITETER

Det blir også tilbud om aktiviteter mandag, tirsdag og onsdag kveld med utvalgte emner som f.eks. avspenning/massasje, klubbdrift/oppstart av ny klubb eller avdeling, skadeforebygging m/øvelser, kosthold/antidoping, barneinstruksjonsforum, dømming, coaching.

GRADERING

Fredag 4. 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 seinst kl. 13.00. Graderingsavgiften er ikke inkludert i deltageravgiften. NB! Godkjenning og søknad til helgrad Dan må avklares på forhånd med klubbens hovedinstruktør.

NTN-SHOP

Det er muligheter for å kjøpe drakter, bøker, sparringsutstyr, bager, 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.



ALTERNATIV 3

Ønsker du å bo utenfor NoFo anbefaler vi følgende alternativer:

Thon Hotel Surnadal

Tlf: 71 65 71 00

thonhotels.no/surnadal

Surnadal Camping Brekkøya

Tlf: 91 37 81 59

post@surnadal-camping.no

HammerStuene

Tlf: 71 66 31 75

post@hammerstuene.no

Jon Olav Holte

Utleie hybler og leiligheter

Tlf: 90 58 05 66

joholte@svorka.net

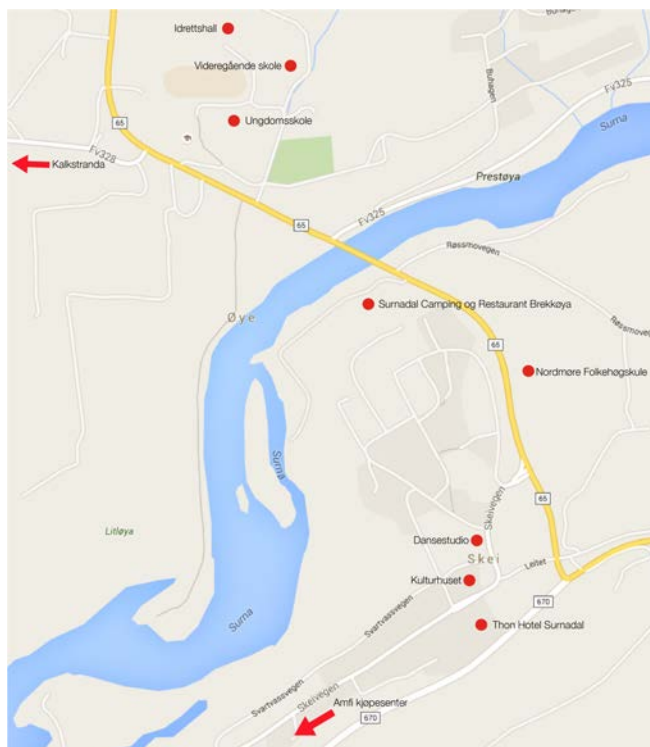
Småøyen Camping

Tlf: 41 47 80 32

smaaoyen@gmail.com

Utleie av boliger Surnadal

Sjekk [airbnb.no](#)





PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/voksenleir2023> 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.

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](https://www.facebook.com/sommerleirntkd)

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
- 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
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!

Alternativ 1:

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

kr. 5 750,-

Alternativ 2:

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

kr. 5 150,-

Alternativ 3:

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

kr. 2 500,-