

# SOMMERLEIR VOKSNE

28. JULI - 2. AUGUST 2019

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb, og være født i 2003 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](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

**START:** søndag 28. juli 2019

Første treningsøkt i Idrettshallen

søndag 28. juli kl. 16.00- 17.30

Innsjekking i gymsalen på NoFo

søndag 28. juli kl. 11.00 - 15.00.

**SLUTT:** fredag 2. august 2019

Utsjekking fra rom på NoFo innen

kl. 10.00, hjemreise etter graderingen,

som er ferdig senest kl. 13.00





*Populært med avspenning og massasje som kveldsaktivitet.*



*Fjelltur - et fint alternativ til vanlig trening tirsdag etter lunch.*



*Første treningsøkt samles alle i den store Idrettshallen.*



*Alle beltefarger er velkommen på leir!*

## 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.  
Følg med på [sommerleir.ntkd.no](http://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 28. juli fra kl. 08.00 - 10.00.

### SIKKERHET

Det blir opprop hver morgen (første gang mandag 29. 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.

### SPENNENDE TRENINGSPLEGG

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

Første trening søndag 28. 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
- knusing og spesialteknikk
- Til topps! lang fjelltur

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

## OPPVISNING

Etter grillmiddag på NoFo torsdag blir det oppvisning med instruktørene og avslutningsshow i Idrettshallen.

## GRADERING

Fredag 2. 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. 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 29. juli kl. 19.00 i Idrettshallen. Graderingen er åpen for tilskuere.

## UTSTYRS- BUTIKK PÅ NOFO

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](http://sommerleir.ntkd.no). Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av deg skal publiseres.



*Sparringstrening med landslagstrener Master Willy. Mye å lære!*



*Hopp i det! Egen økt med knusing og spesialteknikk.*



*Gradering fredag - reise hjem i knallform og med ny grad?*



## Overnattings- muligheter i Surnadal for deg som velger alternativ 3

**Thon Hotel Vårsøg**  
Tlf: 71 65 71 01  
[thonhotels.no/varsog](http://thonhotels.no/varsog)

**HammerStuene**  
Tlf: 71 66 31 75  
[hammerstuene.no](http://hammerstuene.no)  
e-post: [post@hammerstuene.no](mailto:post@hammerstuene.no)

**Brekkøya Camping**  
Tlf: 91 37 81 59  
[surnadal-camping.no](http://surnadal-camping.no)  
E-post:  
[post@surnadal-camping.no](mailto: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](http://Småøyen_Camping)  
E-post:  
[smaaoyan@gmail.com](mailto: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](mailto:joholte@svorka.net)

**Utleie**  
Oppgard på Skei  
Kontakt Holger Skei  
Tlf: 45 66 41 76  
E-post: [ho-skei@online.no](mailto:ho-skei@online.no)

# PÅMELDING

Gå inn på [nordmorefhs.pameldingssystem.no/voksenleir](http://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](mailto:kontor@nordmore.fhs.no)

Info: [sommerleir.ntkd.no](http://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
- Håndklær og toalettsaker
- 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 mannsrom. Ta med eget sengetøy (laken, dynetrekk + putevar).

**kr. 4 800,-**

### Alternativ 2:

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

**kr. 4 300,-**

### Alternativ 3:

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

**kr. 2 400,-**