



SOMMERLEIR FOR BARN OG UNGDOM

7. - 12. AUGUST 2022

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir for barn og ungdom i Surnadal. Leiren er for de som er medlemmer i en NTN Taekwon-Do klubb, og er født i et av årene fra 2007 til og med 2015. Nedre aldersgrense for alternativ 1 og 2 er født i 2013. De som er født i 2014 og 2015 kan delta på alternativ 3.

LEIREN STARTER: SØNDAG 7. AUGUST 2022

Første trening mandag 8. august kl. 10.00

NB! Innsjekking for alle i gymsalen på Nordmøre Folkehøgskule søndag 7. august kl. 17.00 - 20.00 eller mandag 8. august kl. 08.00 - 10.00.

LEIREN SLUTTER: FREDAG 12. AUGUST 2022

Avreise etter graderingen, som er ferdig senest kl. 13.00.

Avreise fra Surnadal senest kl. 15.00

Spørsmål?

Kontakt Nordmøre Folkehøgskule

Tlf: 71 65 89 00

E-post: kontor@nordmore.fhs.no





Instruktører

Instruktører på leiren blir Grand Master Per Andresen 9. Dan, Trondheim, Kjell Gunnar Polden 6. Dan, Surnadal, Gunnar Rugsveen 5. Dan, Trondheim. I tillegg kommer flinke instruktører fra klubbene i region Trøndelag og Nordvest.

Treningsopplegg mandag - torsdag

kl. 08.00-09.30	Frokost
kl. 10.00-12.00	Trening
kl. 12.00-14.30	Lunch
kl. 14.30-16.00	Trening
kl. 16.30-18.00	Middag
kl. 19.00-20.30	Kveldsaktivitet
kl. 21.00	Kveldsmat
kl. 22.00	Rotid

Program fredag

kl. 07:30-09.00	Frokost
kl. 10.00-13.00	Gradering

Avreise fra Surnadal senest kl. 15.00.

Avvik fra opplegget kan forekomme. Følg med på info fra instruktørene. Detaljert program legges ut før leirstart og i løpet av leiruka.



Trening

Treningen foregår i haller som ligger like ved hverandre (Gymsalen på NoFo, Ungdomsskolen og Idrettshallen - se kart) eller ute, hvis været tillater det. Noen av treningene foregår felles, men mesteparten av tiden blir deltagerne delt inn i grupper etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

Sikkerhet

Deltagerne som bor på NoFo blir delt inn i grupper, og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør (+ en del assistenter som hjelper til) sørger for vekking om morgenen, felles bespisning, felles avgang til treninger og utflukter, og legging. Vedkommende instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe. Det er også en våken nattevakt som passer på. Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. Vi har egen sykepleier på leiren.



NB! De som eventuelt har en skade, sykdom, matallergi el.l. plikter å informere leirledelsen om dette ved påmelding.

NB! For de som velger Alternativ 3 (dvs. bor utenfor NoFo og betaler kun for trening og kveldsaktivitet) har foreldre/foresatte selv ansvar for barna/ungdommene i pausene utenom fellesopplegg, og også for transport til og fra.

Foreldre

For foreldre som trener Taekwon-Do tilbyr vi (med forbehold om nok påmeldte) trening (men ikke gradering for voksne på barne- og ungdomsleiren). Nærmere info om treningstidspunkt for foreldretrening legges ut på sommerleir.ntkd.no

I Surnadal er det ellers mange muligheter til aktivitet, som fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, golfbane, fiske i elv, vann og sjø, og treningsmuligheter på NoFo - som har et velutstyrt treningsrom som kan åpnes etter avtale.

Andre aktiviteter

Det vil bli lagt opp til en uteøkt for alle, så ta med klær for uteliv (husk regntøy, både bukse og jakke og gode sko/støvler).

Hver ettermiddag/kveld arrangeres diverse aktiviteter som f.eks. disko, kino, kulturkveld. Torsdag blir det grilling på NoFo. De som ikke bor på skolen, kan melde seg på dette før tirsdag i leiruka. Etter grillingen blir det avslutning med oppvisning og underholdning. Dette foregår i Idrettshallen. Foreldre/foresatte er hjertelig velkomne til å se på.

Gradering

Graderingen er på leirens siste dag, fredag 12. august, i Idrettshallen. Graderingen starter kl. 10.00 og er ferdig senest kl. 13.00 (det er dessverre ikke mulig å angi eksakt klokkeslett for de ulike grader, men følg med på informasjon på nettet). Graderingsavgiften på kr. 300,- er ikke inkludert i leirprisen. Betales kontant eller med Vipps ved innsjekk.

Det blir trening for de som ikke skal opp til gradering.



NTN Shop

Det er muligheter for å kjøpe Taekwon-Do utstyr. Butikken er åpen hver dag etter trening. Her selges bl.a. drakter, belter, sparringsutstyr, bøker o.l. Betaling med kontanter, kort eller Vipps.

Foto/film

Det vil bli tatt bilder og film fra arrangementet, og disse kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på Facebook (Sommerleir i Surnadal) og/eller sommerleir.ntkd.no. Gi beskjed ved påmelding dersom du ikke vil at bilder/film av ditt barn skal publiseres.

Innkvartering

Hvis man velger alternativ 1 eller 2 bor leirdeltakerne på Nordmøre Folkehøgskule (NoFo), enten i 2-3 manns rom eller på sovesal. Dette er mulig for de som er født i 2007 t.o.m. 2013. Med full pensjon (alternativ 1 og 2) menes frokost, middag og kveldsmat som serveres i spisesalen på NoFo. Ved frokosten smører deltagerne matpakke til lunch. Det blir satt fram drikke.

Overnattingsmuligheter hvis du velger alternativ 3 (og har med en voksen/foresatt):

Thon Hotel Surnadal
Tlf: 71 65 71 00
thonhotels.no/surnadal

Surnadal Camping og Restaurant Brekkøya
www.surnadalcamping.no
Tlf: 91 37 81 59
E-post: post@surnadal-camping.no

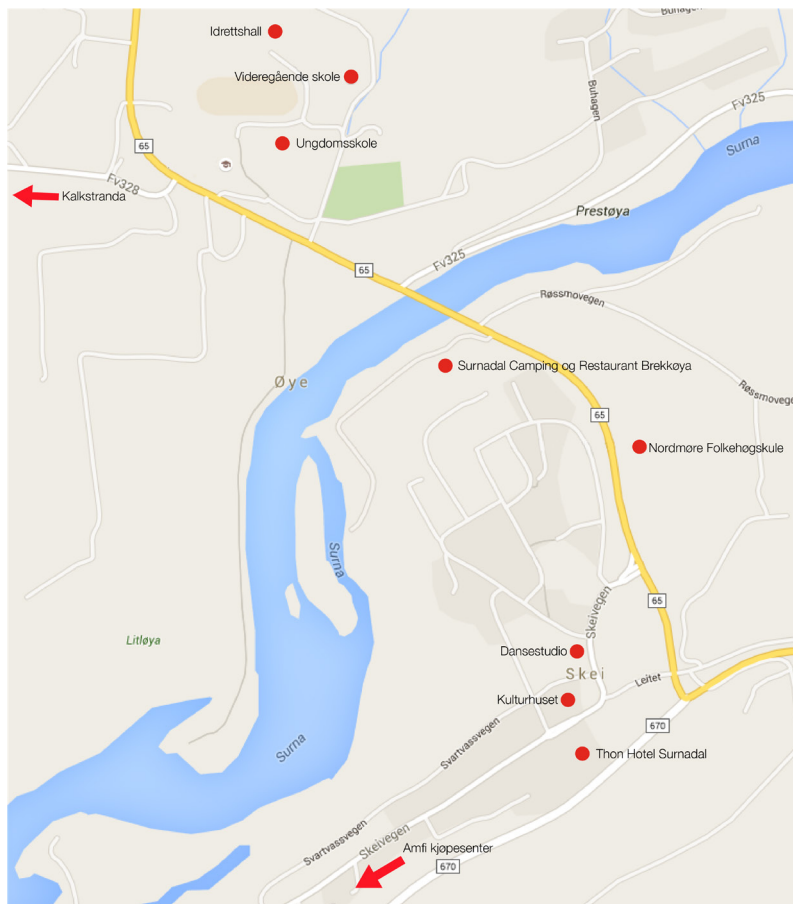
HammerStuene
www.hammerstuene.no
Tlf: 71 66 31 75
E-post: post@hammerstuene.no

Jon Olav Holte
(utleie leiligheter/hybler)
Tlf: 90 58 05 66
E-post: joholte@svorka.net

Småøyen Camping
<https://ilevende.wixsite.com/smaaoyen>
Tlf: 41 47 80 32
E-post: smaaoyen@gmail.com

Oppigard på Skei
Utleie rom
Tlf: 45 66 41 76
E-post: ho-skei@online.no

Utleie bolig Surnadal
Sjekk airbnb.no





PÅMELDING

Gå inn på <https://nordmorefhs.pameldingssystem.no/barnogungdom2022> 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.

Det er begrenset med plasser, og pågangen for å være med er stor. 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 \(Sommerleir i Surnadal\)](#). Vi ønsker alle hjertelig velkommen til en morsom og lærerik uke!

VI SEES 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
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko/støvler
- Matboks
- Drikkeflaske
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!

Alternativ 1:

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

kr. 4 850,-

Alternativ 2:

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

kr. 4 350,-

Alternativ 3:

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

kr. 2 300,-