

Sunnmørsleir 2026



ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

inviterer til Sunnmørsleir for alle medlemmer i klubbene på Sunnmøre! Leiren er åpen for ungdom og voksne (går på ungdomsskolen og oppover). Alle grader er hjertelig velkommen.



NÅR OG HVOR?

Leiren starter fredag 22. mai på:

- Ålesund folkehøgskole.
- Løypevegen 1, 6012 Ålesund

Innsjekk er kl. 16:00 – 17:30, første trening på fredag er klokken 18:00 -19:30.

Leiren slutter søndag 24. mai.

Utsjekk er klokken 18:00, etter grilling søndag kl. 16:30 – 18:00.

Vi tilbyr 5 økter på 2 timer denne helgen, detaljert program kommer!

ÅLESUND FOLKEHØGSKOLE

Sunnmørsleiren arrangeres på Ålesund folkehøgskole, treningslokalet til avdeling Indre Bydel i Ålesund-klubben.

ÅFS har 50 rom for 100 personer, og leiren inkluderer frokost, lunsj, og middag for de som velger å bo på folkehøgskolen. Det er også muligheter for dusj, badstue, og inne- og uteaktiviteter.

SOSIALE AKTIVITETER

På kveldene blir det arrangert flere aktiviteter for deltakere på leiren.



TRENING

Treningene foregår i forskjellige saler på folkehøgskolen – eller ute, hvis været tillater det.

Første trening fredag kl. 18:00 – 19:30 er felles. Resten av leiren kan du velge de treningene du selv vil.

Du kan bl.a. velge mellom mønster, sparring, selvforsvar, spark, teknisk trening, eller putetrening



KARTLEGGING

Er du interessert i å være med?

Gå inn på dette svarskjemaet

<https://forms.gle/ZtU3ABXDRP8712SW9>

Fristen for kartlegging er **onsdag 31.Desember 2025.**

Vi forventer stor interesse, og det vil derfor være de første 100 som får plass for å overnatte på ÅFS!

Spørsmål som gjelder leiren rettes til:

Ronny Flacké Eidsvik 6.Dan

Telefon: 92 61 65 58

E-post: ronny.eidsvik@aatkd.no

[Sjekk ut nettsiden vår for mer informasjon](#)

Sunnmøres beste instruktører vil gjøre alt for at leiren skal bli en flott opplevelse! Vi gleder oss til å se deg på Sunnmørsleir 2026 på Ålesund folkehøgskole!

HUSKELISTE:

- Drakt (bukse og overdel)
Ta med flere drakter hvis du har!
- Overtreksdrakt el.l.
- Belte, sparringsutstyr
- Håndklær og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte, og sko.
- Lommepenger
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Uteklær og gode sko / støvler
- Solbriller, solkrem
- Regntøy (jakke og bukse)
- Godt humør!!

ALTERNATIV 1:

Trening, full pensjon
(kveldsmat fredag + frokost
lunsj og middag lørdag og
søndag.
Grilling er inkludert i prisen)
Med overnatting på ÅFS i 2-
mannsrom. Inkluderer
sengetøy.

Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 2 700,-

ALTERNATIV 2:

Trening, full pensjon
(kveldsmat fredag + frokost
lunsj og middag lørdag og
søndag.
Grilling er inkludert i prisen)
Uten overnatting
Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 1 900,-

ALTERNATIV 3:

Kun trening.
Du ordner selv med
overnatting og mat.
Grilling (200kr) kommer i
tillegg
Inkluderer kveldsaktivitet

Kr. 1 500,-