

VELKOMMEN TIL NTN SOMMERLEIR I SURNADAL

VOKSENLEIR

SØNDAG 26. TIL FREDAG 31. JULI 2015

Nordmøre Folkehøgskule inviterer til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal. Du må være medlem i en NTN Taekwon-Do klubb og være født i 1999 eller tidligere for å være med på voksenleir. Alle grader kan delta.

Start: Første treningsøkt er søndag 26. juli kl. 1400 i Idrettshallen. Ankomstdag lørdag 25. juli eller søndag 26. juli (innsjekking fra kl. 1600 lørdag og kl. 1000 - 1300 søndag).

Slutt: Hjemreisedag er fredag 31. juli (hjemreise etter graderingen som er ferdig senest kl. 1300)

Instruktører: Master Andresen, Master Garnæs, Master Larsen, Master Betele, Master Edvardsen, Hans Jørgen Helmersen, Vegard Iversen, Kent Tore Skagen og resten av seniorenene i NTN vil gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse for alle! Vi får også i år besøk av Master Willy Van de Mortel, 8. Dan fra Nederland og Julia Cross, 5. Dan fra Skottland.

Spørsmål vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør: Nordmøre Folkehøgskule Tlf: 71 65 89 00 e-post: kontor@nordmore.fhs.no



GJESTEINSTRUKTØR: Vi har også i år vært så heldige å få med oss Master Willy Van de Mortel, 8. Dan fra Nederland.



VALGFRI TRENING: Onsdag kan du velge en alternativ treningsøkt etter lunch, her er Roy Rolstad i aksjon med selvforsvarstrening.



SORTBELTEGRADERING: Tirsdag kveld er det sortbeltegradering i Idrettshallen, den er åpen for alle som vil se på.



STRANDLIV: Surnadal har en fantastisk badestrand. «Kalkstranda» er et populært avslapningssted mellom treningsøktene.



TØY OG BØY: Det er en flott start på høsten med en ukes intens trening med supre instruktører



JULIA CROSS KOMMER: Gjesteinstruktør på leiren. Dyktig instruktør og utøver med en imponerende merittliste.



VARIERT TRENING: Utetrening på kunstgresset ved Idrettshallen.

Nordmøre Folkehøgskule

Sommerleiren arrangeres av Nordmøre Folkehøgskule. NoFo ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstu, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har utendørs sandvolleyballbane og fotballbane som kan benyttes til ekstra trening, og NoFo har nyoppusset og velutstyrt styrkerom - for den som har krefter til det. Surnadal er et eldorado for friluft-interesserte med turmuligheter, badestrand i overkommelig nærhet, og fiskeelv i umiddelbar nærhet. Det er også kulturhus/kino like ved NoFo.

Bespisning

Det settes fram frokost på NoFo og Videregående skole. Ved frokosten smører alle deltagerne matpakke til lunch. Til lunch blir det satt fram saft, melk, te og kaffe. Middag serveres på NoFo, der det også er kiosk. NB! Første måltid er frokost søndag 26. juli.

Sikkerhet

Det blir opprop hver morgen før trening. De som 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 skolen 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 eventuelt har en skade eller sykdom, plikter å informere leirledelsen om dette.

Spennende treningsopplegg

Første trening søndag 26. juli kl. 14:00 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka deles deltagerne inn i grupper etter grad. Treningene foregår i ulike idrettshaller og ute. Detaljert program blir delt ut første leirdag. Ellers skjer det noe hver kveld, bl.a. disko, foredrag og kulturkveld. Torsdag kveld blir det grilling og underholdning for alle, og leiren avsluttes med gradering fredag morgen.

Alternativ trening

Andre økt onsdag blir det alternativ trening for alle. **Husk å ta med uteklær og gode sko!**





Sortbelter

Det blir eget treningsopplegg for sortbeltene. De som ønsker kun én Taekwon-Do økt om dagen får tilbud om alternativ trening andre økt, som f.eks. kan være Taekwon-Do radix, fjelltur, yoga/stretching, trening på stranda, kickpuls og styrke, stabilitetstrening m.m.

Utstursbutikk på NoFo

Butikken selger drakter, bøker, sparringsutstyr o.l. og har åpent hver dag etter trening.

Gradering

Fredag 31. juli 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. 1300. Graderingsavgiften (fargede belter kr. 250,- og delgrad sort kr. 400,-) er ikke inkludert i deltageravgiften. Sortbeltegradering foregår tirsdag 28. juli kl. 1900 for de som fyller kravene til dette.

+25

Det arrangeres sosialt treff for deg som er over 25 år. Onsdag kveld blir det utflykt til et spennende sted, der det blir ulike kulturelle innslag og sosialt samvær. For de som er under 25 blir det gøy på NoFo:-)



Fersking eller veteran? I Surnadal er alle beltefarger velkommen!

Overnattings- muligheter i Surnadal for deg som velger alternativ 3

Turistinformasjonen

tlf: 71 65 71 08 eller sjekk

www.surnadal-turist.no

Vårsøg Hotell

ligger ca. 300 m fra NoFo
Priser pr. døgn inkl. frokostbuffet,
gratis parkering og gratis internett
enkeltrom kr. 800,-
dobbelrom kr. 1050,-
trippelrom kr. 1290,-

Vis til disse prisene ved bestilling -
oppgi referanse "Taekwon-Do
sommerleir"

Bestill selv i god tid direkte til hotellet
tlf: 71 65 71 00

e-post: post@varsog-hotell.no

www.varsog-hotell.no

Hammer Apartments

ligger ca. 4 km fra NoFo
Priser på dobbeltrom (2 pers)
1 uke kr. 3600,-

(ekstraseng i dobbeltrom kr. 250,-
ekstra pr. natt)

Prisene er inkl. frokost
Bestill selv, tlf: 71 66 31 75
eller 97 43 77 33

(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden,
Taekwon-Do)

Surnadal Camping Brekkøya

ligger ca. 300 m fra NoFo

Priser campinghytter:

4 manns campinghytter

kr. 670,- pr. døgn

6 manns campinghytter

kr. 870,- pr. døgn

Alle hytter har dusj, toalett, kjøkken og
separate soverom.

Leie av sengetøy kr. 100,-

Vask av hytte kr. 300,-

Merk! Hver hytte må ha minst én
ansvarlig person over 18 år.

NB! Her må en være ekstra tidlig ute
med bestillingen, da det er midt i
laksefiskesesongen! Bestill direkte på

tlf: 91 37 81 59

e-post: post@surnadal-camping.no

(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden,
Taekwon-Do)

www.surnadal-camping.no

Utleie hybler/leiligheter

Kontakt Jon Olav Holte

e-post: joholte@svorka.net

PÅMELDING



Det er begrenset med plasser, og den som er først med innbetaling, får selvsagt plass først. Det er kun innbetaling som gjelder som påmelding. Velg alternativ 1, 2 eller 3 og betal inn riktig beløp! NB! Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass eller ikke. Hvis du ikke får det alternativet du ønsker, vil du også få melding om dette.

Pågangen for å få være med på leiren er meget stor, så vær snar dersom du ønsker å sikre deg plass. Det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Bruk bankgiro/nettbank.

Innbetaling skjer til:
Bankgironr. 4040 07 06044
Nordmøre Folkehøgskule
"Taekwon-Do uke 31"
6650 SURNADAL

NB! Merk betalingen med:
Deltakers navn, klubb, grad og FØDSELSDATO

PÅMELDINGSFRIST 1. JULI

Ved eventuell avbestilling før 1. juli, trekkes kr. 100,- 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
Info: www.ntkd.no/sommerleir

HUSKELISTE

- Drakt (bukse og overdel) Ta med flere drakter hvis du har!
- Belte, sparringsutstyr
- Håndduker og toalettsaker
- Sokker, undertøy, bukser, genser, t-skjorte og sko.
- Du som velger alternativ 1 må ta med sengetøy, alternativ 2 sovepose og laken
- 250 kroner til gradering
- Pensumbok
- Bade-/strandting
- Mobiltelefon og lader
- Lompepenger
- Uteklær og gode sko
- Solbriller, solkrem!
- Regntøy :-/
- Godt humør!!

FRA LEDEREN I NTN

I år er det 25. år på rad med voksenleir arrangert i Surnadal, og dette har blitt en viktig møteplass for medlemmer fra hele landet, for alle beltegrader, fra nybegynnere til veteraner.

Uka er viet trening og sosialt samvær og er en flott måte å starte høstens treningssemester på, inspirerende og artig.

Velkommen!

Hilsen Master Per Andresen

Alternativ 1

Trening, full pensjon + overnatting på Nofo i 2-3 mannsrom.
NB! Ta med eget sengetøy (laken, dyne- og putetrekk)

kr. 4 250,-

Alternativ 2

Trening, full pensjon + overnatting i sovesal (på NoFo eller nærl. skole) på madrass i egen sovepose + pute

kr. 3 750,-

Alternativ 3

Trening og kveldsaktivitet (Ordner selv overnatting og mat)

kr. 1 950,-