

INNBYDELSE TIL NTN TAEKWON-DO SOMMERLEIR

www.ntkd.no/sommerleir

30. juli - 4. august 2006

VOKSENLEIREN - for deg over 14 år

Nordmøre Folkehøgskule har den store glede av å innby til sommerleir i Surnadal i uke 31.

Start: Søndag 30. juli (ankomstdag). Første trening starter kl. 15.00

Slutt: Etter underholdningen om kvelden fredag 4. august.
Hjemreise fredag 4. august eller lørdag morgen 5. august.

Instruktører

Master Per Andresen, 7. Dan, sammen med seniorenene i NTN + en rekke andre godt kvalifiserte instruktører.
For mer informasjon, følg med på www.ntkd.no/sommerleir

Hvem kan delta?

Deltagere må være fylt 14 år, de som er under 18 år må ha med seg en foresatt eller en over 18 år fra klubben som påtar seg ansvaret for vedkommende deltaker. Alle under 16 år må bo på Nordmøre Folkehøgskule dersom de ikke har med foreldre/foresatte.

Hvordan reise til Surnadal?

Surnadal kommune ligger i Møre og Romsdal fylke. Nordmøre Folkehøgskule, som er leirens arrangør, ligger på Skei i Surnadal kommune.

Du kommer til Surnadal ved å ta fly til Trondheim eller Kristiansund, og videre derfra med buss. Avstanden er 9 mil fra Kristiansund og 12,5 mil fra Trondheim.

Du kan også ta tog til Oppdal eller Trondheim. Kommunikasjonene derfra med buss til Surnadal er gode. Ønsker du informasjon om bussavgang kan du ringe Nettbuss Møre tlf: 71 68 94 00 eller Turistinformasjonen tlf: 71 65 55 40.

Nordmøre Folkehøgskule (NOFO) - Surnadal:

Nordmøre Folkehøgskule ligger i sentrum av kommunen, ca. 800 meter fra idrettshallen. Skolen har gymsal, biljardrom, utendørs sandvolleyballbane og fotballbane som kan benyttes til ekstra trening på kveldstid - for den som har krefter til det! Dessuten har skolen dusjmuligheter, badstuer, vaskemaskiner og tørkerom.

Surnadal og området nær sentrum har mye å by på for den som skulle strutte av energi etter endt trening. Området er et eldorado for friluftinteresserte, med turmuligheter, badestrand i overkommelig nærhet og fiskeelv i umiddelbar nærhet. Det er også et nytt kulturhus/kino like ved Nordmøre Folkehøgskole.



Alle foto: Dag A. Ivarsøy

Nytt og spennende treningsopplegg!

Første trening er felles for alle i idrettshallen. Resten av uka legger vi opp til to Taekwon-Do økter pr. dag, og deltagerne deles inn i grupper etter grad. Treningen foregår i den store idrettshallen og i forskjellige gymsaler. Detaljert program vil bli utlevert første leirdag. Ellers skjer det noe hver kveld, bl.a disko, foredrag og kulturkveld. Leiren avsluttes med grilling og underholdning for alle fredag kveld.

NYHET! Alternativ trening andre økt onsdag

Onsdag blir det alternativ trening for alle andre økt. Da kan man bl.a. velge mellom:

- graderingstrening
- meditasjon/yoga/avspenning
- selvforsvar for jenter
- livsglede og natur
- swingkurs
- "blodsprenge" - en fjelltur med bl.a. rappellering og kanopadling - denne turen krever god form!

NYHET! Naturopplevelse

I tillegg til den alternative økta på onsdag får alle dessuten ei økt med fjelltur/utetrening i løpet av uka. Husk å ta med uteklær og gode sko!

Det blir trening ute med mye gøy, flotte naturopplevelser, fotografering o.l.

NYHET! Spesielt opplegg for sortbeltene

For sortbelter som deltar på leiren vil det bli eget treningsopplegg. Det blir tilbud om alternativ trening for de som ønsker kun en Taekwon-do økt daglig. Andreøkten kan f.eks. være fjelltur, yoga/stretching, teori & diskusjon, trening på stranda, spesiell selvforsvarstrening m.m.

NYHET! 25+

Nytt i år er en sosial samling/utflukt for de over 25 år som alternativ til disko-arrangementet.

Bespising

Det blir servert frokost, og ved frokosten smører alle deltagerne lunch-pakke.

Middag serveres på NOFO. Til lunch blir det satt fram kaffe, te, melk og saft.

(Første måltid er middag søndag 30. juli.) Det er kiosk på huset.

For de som av praktiske årsaker ankommer lørdag kveld (29. juli), er det mulig å få overnatting med frokost. Dette koster kr. 200,- i tillegg til leiravgiften og betales kontant ved innsjekking.

Sikkerhet

Det blir opprop hver morgen før trening. De som ikke er tilstede ved opprop, vil få besøk av en fra personalet på skolen. Det blir sjekket at alle under 18 år er på skolen om kvelden (kl. 2300).

Sommerleiren har løpende kontakt med Surnadal legesenter dersom det skulle oppstå problemer ved sykdom. De som eventuelt skulle ha en skade eller sykdom plikter å informere leirledelsen om dette.

Gradering

Alle elever (fargede belter) gis mulighet til å gå opp til gradering fredag 6. august.

Graderingsavgiften er ikke inkludert i deltageravgiften. Det arrangeres også sortbeltegradering (søndag 30. juli kl. 20.00) for de som fyller kravene til dette.





Deltakeravgift:

Alternativ A :

Full pensjon + overnatting på 2/3 manns rom med skolens sengetøy: k r. 2950,-

Alternativ B:

Full pensjon + overnatting på 2/3 manns rom med egen sovepose: k r. 2760,-

Alternativ C:

Full pensjon + overnatting i sovesal enten på NOFO eller på en nærliggende skole (6-8 personer på rommet) med egen sovepose på madrass: k r. 2450,-

PS! For de som av praktiske årsaker ankommer lørdag kveld (29. juli), er det mulig å få overnatting med frokost. Dette koster kr. 200,- i tillegg til leiravgiften. (Kontant betaling!)

Alternativ D:

Dersom man ordner seg med overnatting og bespising selv, vil prisen for selve treningen være k r. 1150,-

Overnattingsmuligheter for de som velger Alternativ D

Overnatting kan skje på B rekkøya Camping som ligger ca. 300 meter fra Nordmøre Folkehøgskule.

De kan tilby:

- 4 manns camping hytter: kr. 490,- pr. døgn
- 6 manns camping hytter: kr. 650,- pr. døgn

Alle hytter har dusj, toalett, kjøkken og separate soverom. Leie av sengetøy koster kr. 70,-.

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

NB! Her må en være ekstra tidlig ute med bestillingen, da det er midt i laksefiske-sesongen!

Bestill selv direkte til Brekkøya Camping på tlf: 71 66 07 60.

(Oppgi Taekwon-Do og Kjell Polden som referanse!)

Et annet alternativ er Surnadal Hotell, priser pr. dag inkl. frokost:

- Enkeltrom kr. 485,-,
 - Dobbeltrom kr. 610,-,
 - Trippelrom kr. 735,-,
 - 4-sengs rom kr. 860,-,
- Selvsmurt nistepakke kr. 45,-

Ved bestilling må den enkelte henvise til disse priser. Oppgi referanse: "Taekwon-Do Sommerleir"

Bestill selv (i god tid) direkte til hotellet tlf: 71 65 71 00, fax 71 66 71 01, E-mail: post@surnadal-hotell.no

Påmelding til sommerleiren 2006

Du melder deg på ved å betale alternativ deltakeravgift pr. bankgiro/nettbank.

Det er begrenset med plasser, og den som er først med påmelding (innbetaling), får selvsagt plass først.

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.

NB!! Det er kun innbetaling som gjelder som påmelding.

Pågangen for å få være med på leiren er stor, og blir leiren full, er det "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Frist for påmelding er 1. juli 2006.

Bruk bankgiro/nettbank

Innbetaling skjer til:

Bankgironr. 4040 07 06044

Nordmøre Folkehøgskule

" Taekwon-Do uke 31"

6650 SURNADAL

NB! Merk giroen med navn, klubb, grad, FØDSELS OG PERSONNUMMER.

Ved bruk av nettbank, bruk meldingsfeltet "Melding til mottaker".

Ved eventuell avbestilling innen 4 uker før leiren, trekkes kr. 100,- i avbestillingsgebyr fra innbetalingen.

NB! Ved avbestilling etter 1. juli, vil halve avgiften bli refundert.

Du finner også opplysninger om sommerleiren på www.ntkd.no/sommerleir



Spørsmål vedrørende leiren rettes til ansvarlig arrangør:

Nordmøre Folkehøgskule

Tlf: 71 65 89 00

Fax: 71 65 89 19

E-mail: nofoadm@nordmore.fhs.no

Nordmøre Folkehøgskule og leirinstruktørene ønsker alle hjertelig velkommen til en inspirerende og lærerik uke!