



Innbydelse til sommerleir

i **Surnadal** for deg fra 8 til og med 13 år
med **Master Per Andresen & co**

mandag 4. til fredag 8. august 2008

Nordmøre Folkehøgskule har den store glede av å innby til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal uke 32 - mandag 4. august til fredag 8. august 2008.

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

Start: Mandag 4. august

Første trening starter kl. 10.00

Tilreise søndag eller mandag.

NB! Tidligste innsjekking er søndag 3. august kl 16.00

Slutt: Fredag 8. august (hjemreise senest kl. 18.00)

Instruktører:

Master Per Andresen, 7. Dan, Kjell Gunnar Polden, 4. Dan og en rekke andre godt kvalifiserte instruktører som skal gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse.



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 f.eks. 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. Kommunikasjonen derfra med buss til Surnadal er god. Ønsker du informasjon om bussavgang kan du ringe

Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35 eller 177

Turistinformasjonen tlf: 71 65 24 00.



Treningsopplegg

Dagene (mandag til torsdag) legges opp slik:

| | |
|---------------------------------------|-------------------|
| Frokost (og smøring av matpakker).... | kl. 08.00 - 09.30 |
| Første treningsøkt | kl. 10.00 - 12.00 |
| Lunch..... | kl. 12.00 - 14.00 |
| Andre treningsøkt..... | kl. 14.00 - 16.00 |
| Middag..... | kl. 16.30 - 18.00 |
| Kveldsaktivitet..... | kl. 19.00 - 21.00 |
| Rotid | kl. 22.00 |

Det vil bli lagt opp til en turøkt for alle, så ta med badetøy og klær for uteliv.

Fredag blir som følger:

| | |
|----------------|-------------------|
| Trening..... | kl. 10.00 - 11.00 |
| Lunch..... | kl. 11.00 - 11.30 |
| Gradering..... | kl. 11.30 - 15.30 |
| Avreise | senest kl. 18.00 |



Treningen foregår i 3 haller som ligger like ved hverandre (Ungdomsskolen, Folkehøgskolen og Idrettshallen). En del av treningen foregår felles, men mesteparten av tiden blir barna delt inn etter hvilken beltegrad de har, og får lære sitt pensum.

Gradering - ny beltegrad

Graderingen er for de som har hatt så stor framgang under leiren at instruktøren anbefaler dem å prøve å gå opp til gradering. Graderingsavgiften på kr. 250,- er ikke inkludert i prisen.

Det vil hver dag under leiren bli arrangert diverse **aktiviteter** på ettermiddag og kveldstid som f.eks. disko, kulturkveld osv. Torsdag blir det grilling og avslutning med oppvisning og underholdning i gymsalen på NOFO. Nærmere program om dette blir utlevert ved ankomst.





Sikkerhet

Barna blir delt inn i grupper og hver gruppe har en egen instruktør som har ansvaret for denne gruppen hele uken. Gruppeansvarlig instruktør sørger for vekking om morgenen, felles bespising, felles avgang til treninger og utflukter og legging. Vedkommende instruktør vil bo i nærheten av sin gruppe.

NB! For de som velger Alternativ D (dvs. betaler kun for trening) har foreldre/foresatte ansvar i pausene utenom fellesopplegg.



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



Foreldre som vil være med til Surnadal

I Surnadal er det mange muligheter til aktivitet. Eksempler er fjellturer i fantastisk natur (f.eks. Trollheimen), båttur, flott badestrand, svømmehall, shopping, fiske i elv, vann og sjø. Er det noe du lurer på ta kontakt med Turistinformasjonen på Tlf: 71 66 24 00 eller sjekk www.surnadal-turist.no

Overnattingsmuligheter:

Folkehøgskolen Tlf. 71 65 89 00
E-mail: nofoadm@nordmore.fhs.no

Surnadal Hotell Tlf. 71 65 71 00
E-mail: post@surnadal-hotell.no

Surnadal Camping Brekkøya Tlf. 71 66 07 60

Hammer Apartments Tlf. 71 66 31 75 eller 97 43 77 33

Obdai referanse "Taekwon-Do Sommerleir barn"



Priser for å delta på leiren

Alternativ A

Trening,
full pensjon +
overnatting på
Folkehøgskolen i
2-3 sengs
rom i skolens
sengetøy

kr. 2985,-

Alternativ B

Trening,
full pensjon +
overnatting på
Folkehøgskolen i
2-3 sengs rom
i egen sovepose

kr. 2785,-

Alternativ C

Trening,
full pensjon +
overnatting i
sovesal på
madrass i egen
sovepose

kr. 2575,-

Alternativ D

Kun trening
(Ordner selv
overnatting og mat,
og foresatte har
ansvaret for
barnet utenom
trening)

kr. 1350,-

Med full pensjon menes frokost, lunch, middag og kveldsmat. Ved frokosten smører deltagerne matpakke til lunch og kveldsmat og det blir satt fram drikke. Måltidene serveres i matsalen på Folkehøgskolen. Det er kiosk på skolen som selger snacks, pølse, kake ol. Denne vil ha åpent hver dag etter middag.

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.

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:

Bankgiro nr. 4040 07 06044

Nordmøre Folkehøgskule

"Taekwon-Do uke 32"

6650 SURNADAL

Påmeldingsfrist:

1. juli 2008

NB! Merk giroen (Ved nettbank benytt felt for "Melding til mottaker") med DELTAKERS navn, klubb, grad og FØDSELSDATO.

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

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

Info: www.ntkd.no/sommerleir



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