



# Innbydelse til **sommerleir**

**i Surnadal** for deg over 14 år  
**med NTN's senior instruktører**

**lørdag 26. juli til fredag 1. august 2008**

Nordmøre Folkehøgskule har den store glede av å innby til NTN Taekwon-Do sommerleir i Surnadal uke 31 - lørdag 26. juli - fredag 1. 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](mailto:nofoadm@nordmore.fhs.no)**

**Start:** Ankomstdag lørdag 26. juli (innsjekking fra kl. 1200)  
Første treningsøkt er søndag 27. juli kl. 1000 i Idrettshallen

**Slutt:** Hjemreisedag er fredag 1. august (hjemreise etter graderingen som er ferdig senest kl. 1300)

## **Instruktører**

Master Per Andresen, Master Per Chr. Garnæs og resten av seniorenene i NTN vil gjøre sitt beste for at leiren skal bli en flott opplevelse. Det kommer gjesteinstruktører fra Sverige: Petra (3. Dan) og Swavek (6. Dan og svensk landslags-trener) Dydiszko.



## **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. Kommunikasjonene derfra med buss til Surnadal er gode. Ønsker du informasjon om buss-avgang kan du ringe

Nettbuss Møre tlf: 81 50 05 35 eller 177  
Turistinformasjonen 71 65 24 00



## Nordmøre Folkehøgskule (NoFo)

NoFo ligger i sentrum av Surnadal kommune. På skolen er det dusjmuligheter, badstuer, vaskemaskiner og tørkerom. Skolen har også gymsal, biljardrom, utendørs sandvolleyballbane og fotballbane som kan benyttes til ekstra trening - for den som har krefter til det. Svømmebassenget er åpent midt på dagen og på kveldstid. Surnadal har også ellers mye å by på for deg som eventuelt 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 kulturhus/kino like ved NoFo.



## Bespising

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. Første måltid er frokost søndag 27. 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 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 leirledelse om dette.

## Spennende treningsopplegg

Første trening søndag 27. juli kl. 1000 er felles for alle i den store idrettshallen. Resten av uka deles deltagerne inn i grupper etter grad. Treningen foregår i to store idrettshaller og i forskjellige gymsaler. 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.

Andre økt onsdag blir det alternativ trening for alle. Da kan du velge mellom graderings-trening, meditasjon/yoga/avspenning, selvforsvar for jenter, livsglede og natur, eller "blodsprengen" - en knallhard fjelltur som krever god form!

I tillegg til den alternative økta på onsdag får alle være med på en utflukt i løpet av uka.

### Husk å ta med uteklær og gode sko!

Det blir mye gøy, flotte naturopplevelser, fotografering o.l.

## Utstyrsbutikk

Salg av drakter, sparringsutstyr o.l. på NoFo. Butikken har åpent hver dag etter trening.

## +25

er et sosialt treff for deg som er over 25 år. Onsdag kveld blir det busstur til Rindal. Vi skal til Saga Skysstasjon, Trollheimen Hotell der det blir ulike kulturelle innslag og sosialt samvær.



## Sortbelter

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



## Yoga for morgenfugler

For de spesielt morgenfriske blir det tilbud om en yogaøkt før frokost, dvs. fra kl. 0700 til 0800. Dette er en flott måte å starte dagen på.



## Gradering

Det blir gradering for fargede belter fredag 1. august (ved problemer med avreisetidspunkt gis det mulighet for å gå opp til gradering torsdag kveld.) Graderingen skal være ferdig kl. 1300. Graderingsavgiften er ikke inkludert i deltageravgiften. Det arrangeres sortbeltegradering tirsdag 29. juli kl. 1700 for de som fyller kravene til dette.

## Overnattingsmuligheter i Surnadal

*- for deg som velger alternativ D*

### Surnadal Camping Brekkøya

ligger ca. 300 m fra NoFo

4 manns campinghytter kr. 550,- pr. døgn

6 manns campinghytter kr. 720,- pr. døgn

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

Leie av sengetøy koster kr. 60,-. Vask av hytte kr. 250,-

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 laksefiskesesongen! Bestill direkte på tlf: 71 66 07 60

(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden, Taekwon-Do)

[www.surnadal-camping.no](http://www.surnadal-camping.no)



### Hammer Apartments

ligger ca. 4 km. fra NoFo

Priser på dobbeltrom (2 pers)

ett døgn kr. 700,-

weekend kr. 1300,-

1 uke kr. 3200,-

Prisene er uten frokost

Bestill selv, tlf: 71 66 31 75

eller 97 43 77 33

(oppgi referanse Kjell Gunnar Polden, Taekwon-Do)



### Surnadal Hotell

ligger ca. 300 m fra NoFo

priser pr. dag inkl. frokost

-enkeltrum kr. 595,-

-dobbeltrom kr. 795,-

-trippelrom kr. 995,-

-firesengsrom kr. 1195,-

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

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

fax: 71 66 71 01

e-post: [suhotell@online.no](mailto:suhotell@online.no)

[www.surnadalhotell.no](http://www.surnadalhotell.no)

## Priser for å delta på leiren

### Alternativ A

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

**kr. 3350,-**

### Alternativ B

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

**kr. 3100,-**

### Alternativ C

Trening,  
full pensjon + over-  
natting i sovesal  
(på NoFo eller  
nærl. skole) på  
madrass i egen  
sovepose

**kr. 2780,-**

### Alternativ D

Kun trening  
(Ordner selv  
overnatting  
og mat)

**kr. 1350,-**

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

## 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:

**Bankgironr. 4040 07 06044**

**Nordmøre Folkehøgskule**

**"Taekwon-Do uke 31"**

**6650 SURNADAL**

**Påmeldingsfrist:**

**1. juli 2008**

NB! Merk giroen (Ved nettbank benytt felt for "Melding til mottaker") med deltakers NAVN, KLUBB, GRAD og FØDSELS-og PERSONNUMMER.

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.

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](mailto:nofoadm@nordmore.fhs.no)

Info: [www.ntkd.no/sommerleir](http://www.ntkd.no/sommerleir)



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